మా గాయత్రీ ఆశ్రమ ప్రచురణలు

12-10-586/6, వ్యాస్ నగర్, సీతాఫలమండి, సికింద్రాబాద్ - 500 061

పుస్తకము పేరు	రచయిత	వెల
1. గోమాత	(డా॥ కోడూరి సుబ్బారావు)	7.00
2. వైదిక వైజ్ఞానిక సంస్కృతి	,,	10.00
3. మానవ ధర్మము	,,	6.00
4. గాయత్రీ మహిమ	,,	6.00
5. వైదిక క్రాంతి పథం	,,	15.00
6. చతుర్దశ భువనములు	,,	3.00
7. అగ్నిహోత్ర వైజ్ఞానిక స్వరూపము	,,	15.00
8. యజ్ఞోపవీత వైశిష్ట్యము	,,	2.00
9. జననీ - జన్మభూమి	,,	5.00
10. దేవ్యాదివి (ఋషులదృష్టిలో గర్భిణీస్త్రీ)	,,	15.00
11. యుగపురుషుడు శ్రీకృష్ణుడు	(సంధ్యావందనం శ్రీనివాసరావు)	8.00
12. పురుషోత్తముడు శ్రీరాముడు	,,	14.00
13. మహర్షి మనువుపై విరోధమెందుకు?	,,	3.00
14. వేదములలో విజ్ఞాన బీజాలు	,,	10.00
15. ధర్మవీర్ పం. లేఖరాం	,,	3.00
16. వైదిక వివాహ వైశిష్ట్యము	(సంధ్యావందనం లక్ష్మీదేవి)	5.00
17. అన్నాచెల్లెండ్ల ధార్మిక చర్చ	(లోక మల్లారి)	20.00
18. మాతా పుత్రికల జ్ఞాన చర్చ	,,	15.00
19. బ్రహ్మచర్య విజ్ఞానము	(టి. సూర్యనారాయణ)	15.00
20. వైదిక అర్థనీతి	,,	2.00
21. దయానందుని ఆదర్శ రాజ్యము	,,	1.00
22. వైదిక సంధ్యాగ్నిహోత్ర విధి	,,	1.50
23. వైదిక అగ్నిహోత్ర విధి		4.00
24. ది గ్రేట్ గాయత్రి		2.00
25. శాంతి ప్రార్థన		0.75
26. చాణక్యనీతి	(అ. వెంకయార్య)	40.00
27. శ్రీ దయానంద హృదయము	(శాస్త్రి నరసింహారావు)	12.00
28. ప్రణవ స్తోత్రమ్	(సంధ్యావందనం శ్రీనివాసరావు) (చిన్నది 2.00)	5.00
29. లక్ష్మీసూక్తము	(డా॥ కోడూరి సుబ్బారావు)	1.00
30. శ్రీమతి లక్ష్మీదేవి ప్రేరణాత్మక జీవనం	(సంధ్యావందనం శ్రీనివాసరావు)	ఉచితము



దౌహృదిని

(ఋషుల దృష్టిలో గర్భిణీస్త్రీ)

వైదిక వైజ్ఞానిక సంస్కృతి - (రెండవ భాగం)

పుంసవన, సీమంతోన్నయన సంస్కారములు

కర్త :

డా॥ కోడూరి సుబ్బారావు

ప్రకాశకులు :

గాయత్రీ ఆశ్రమము

వ్యాస్‌నగర్, సీతాఫలమండి, సికింద్రాబాద్ - 500 061

గాయత్రీ గ్రంథమాల - 23
తృతీయ ముద్రణ ప్రతులు : 1000
సృష్టి సంవత్సరము : 197, 29, 49, 099
దయానందాబ్దము : 175
బహుధాన్య శ్రావణ పౌర్ణమి (ఆగష్టు 1998)

మూల్యము : **రూ. 15/-**

ప్రతులకు :

1) గాయత్రీ ఆశ్రమము, 12-10-586/6, వ్యాస్ నగర్, సీతాఫలమండి.
సికింద్రాబాద్ - 61

2) స్వస్తిక్ మెటల్ ప్రాడక్ట్స్, 3-3-738, కంచరి బజార్, సికింద్రాబాద్ - 3.

3) వైదిక సాహిత్య భండార్, ఆర్యసమాజము, సుల్తాన్ బజార్, హైదరాబాద్ - 1.

4) ఆర్ కృష్ణమూర్తి బుక్ సెల్లర్స్, ఆర్యసమాజ మందిరము, సీతాఫలమండి,
సికింద్రాబాద్ - 61.

PRINTED AT ✆ 812904
PRINTSHOP
D.T.P. - OFFSET - SCREEN
SECUNDERABAD - 500 003



వైదిక సాహిత్యాభిలాషి డా॥ కోసూరి సుబ్బారావు గారు

జననము	:	స్వభాను పుష్యమి, విదియ (30-12-1943) ఆంధ్ర ప్రాంతము
తల్లిదండ్రులు	:	నాగరత్నమ్మ, వెంకట్రాజు గారలు
విద్యాభ్యాసము	:	ఆంధ్ర ప్రాంతము
విద్యార్హతలు	:	11వ తరగతి (S.S.L.C.)ప్రకృతి, హోమియో చికిత్సలలో ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన వైద్యులు (R.M.P.)
వృత్తి	:	వైదిక ధర్మ ప్రచారము - రచన, హోమియో వైద్యము.
అభిరుచులు	:	వైజ్ఞానిక దృష్టితో వేదముల స్వాధ్యాయము, రచన, యోగసాధన, అనాథ సేవ, సామాజిక సేవ

వీరు నిరాడంబరంగా జీవితం గడిపేవారు కనుక తన ఆదాయంలో మిగిలిన ధనాన్ని భగవంతుని ధనంగా భావించి తాను దానికి ఒక ధర్మకర్తగా నుండి తాను నమ్మిన ఆశయాలకు అనుగుణంగా ఆ ధనాన్ని ఖర్చు పెట్టుచుండెడివారు. తన తదనంతరం కూడా ఆ నిధి సద్వినియోగపడాలనే దూరదృష్టితో 'గాయత్రీ ఆశ్రమం' అను పేరుతో 1990 సం॥రంలో పబ్లిక్ ట్రస్టుగా రిజిష్టరు చేశారు. అందు 1) అనాథల, పేదల సేవచేయుట 2)ఆర్ష గురుకుల పేద విద్యార్థులకు ఆర్థిక సహాయం చేయుట 3) వైదిక సాహిత్య ప్రచురణ అను లక్ష్యములను ఏర్పరచిరి. సాహిత్య ప్రచురణ లక్ష్యసాధనగా యింతవరకు 23 గ్రంథములు ప్రచురింపబడ్డాయి. అందు వీరి స్వీయ రచనలే 10 ఉన్నవి. చాలా బలహీనత ఏర్పడుటచే ప్రస్తుతము వీరు ఆర్షగురుకులము, వడ్లూరు (కామారెడ్డి) లో ఒక ముముక్షువుగా దైవ ప్రార్థనలోగడుపుచున్నారు.

విషయ సూచిక

పాఠకులకు విన్నపము

'హృత్ప్రతిష్ఠం యదజిరం జవిష్ఠం తన్మే మన : శివసంకల్పమస్తు'

(యజు - 34-6)

హృదయప్రతిష్ఠితమై అత్యంత చంచలము శక్తివంతమునైయున్న నా మనస్సు సదా స్వ పర హితకరములగు శుభసంకల్పములనే చేయునుగాక.

మానవ జన్మ కర్మయోని. ఈ మానవ దేహము తనను తాను ఉద్ధరించుకొనుటకు జీవునకు పరమేశ్వరుడిచ్చిన గొప్ప వరము. ఈ దేహ నిర్మాణమున తల్లిదే ప్రధాన పాత్ర. ప్రతి తల్లి తన కుమారుడు - కుమార్తె సద్గుణాలతో సమ్మానితులు కావలెనని కోరుకొనును. అందుకొఱకు తన శక్తి కొలది ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్నము పుట్టిన తదుపరి కన్న గర్భములో పెరుగుచున్నపుడే ఎక్కువ ఫలదాయక మని మన ఋషుల మంతవ్యము. ఏలయన గర్భిణి తనదైన హృదయముతోబాటు తనలో పెరుగుచున్న బిడ్డ హృదయమును కూడ కలిగియుండుట వలన 'దౌహృదిని' యగును.

'తద్ హృదయం విశేషేణ చేతనాస్థానమ్' (సుశ్రుత శారీర 4-31)

ఆ హృదయమే విశేషముగా చేతనకు అనగా జ్ఞానమునకు (మనస్సునకు) స్థానము.

షడఙ్గ మఙ్గం విజ్ఞాన మిన్ద్రియాణ్యర్థ పఞ్చకమ్ ।

ఆత్మాచ సగుణ శ్చేతశ్చిన్త్యంచ హృది సంశ్రితమ్ ॥ (చరక. సూత్ర 30-4)

అరు అంగములుగల శరీరము, విజ్ఞానము (బుద్ధి), ఇంద్రియములు, వాటి విషయములు, గుణయుక్తమైన జీవాత్మ, మనస్సు, ఆలోచనలు అన్నియు హృదయము నాశ్రయించియే యుండును.

పై ఋషి మునులు ప్రమాణములను బట్టి దౌహృదిని దౌమనకూడా నగును. నర నాళములద్వారా భౌతిక హృదయములు, అభౌతిక శక్తిద్వారా మనో హృదయములు ఒకదానితో నొకటి సంధింపబడి యుండును. అట్టి స్థితిలో నింపిన సంస్కారములే అన్నిటికన్న ప్రబలముగా నుండును.

'సంస్కారో హి నామ సంస్కారస్య । గుణాదానేన వా స్యాద్ దోషాపనయనేన వా ।

సంస్కరణలనే సంస్కారములందురు. అనగా దుర్గుణములను

తొలగించి సద్గుణములను ప్రవేశింపజేయుట. అట్టి సంస్కారములు గర్భాధానము (జీవుడు గర్భములో ప్రవేశించునది) మొదలు అంత్యేష్టి (జీవుడు వదలిన దేహమును దహనము చేయుట) వరకు పదహారు ఉండును. వీటినే షోడశ సంస్కారములందురు. ఇవి మానవునిలోని పూర్వజన్మలందలి దుష్ట సంస్కార దోషములను, ఈ జన్మలోని దుష్టసాంగత్య దోషములను తొలగించును. ఉత్తమ గుణ కర్మ స్వభావములను, ఆదర్శ ఆశయములను, శారీరక మానసిక బౌద్ధిక వికాసములను తీసుకు రాగలుగును. ఈ పదహారు సంస్కారముల సమిష్టి స్వరూపమునే 'సంస్కృతి' అందురు. మన భారతీయ సంస్కృతి వేదములనుండి ఆవిర్భవించినది గాన దీనిని 'వైదిక సంస్కృతి' యనియు అందురు. మన సంస్కృతి విజ్ఞాన సమ్మతమైనది గాన ఇది 'వైజ్ఞానిక సంస్కృతి'ఇంతేగాక, ఇది హేతువాదమునకు, మానవతా వాదమునకు నిలుచునదిగాన 'విశ్వ మానవ సంస్కృతి' యనియు అనవచ్చును.

షోడశ సంస్కారములలోని మొదటిదైన గర్భాధానమును గురించిన విశేషములను 'వైజ్ఞానిక సంస్కృతి' మొదటి భాగముగా వ్రాసి ప్రచురించితిని. అది చదివిన పెక్కురు సోదర సోదరీమణులు అదే మాదిరిగా మిగిలిన సంస్కారములను గూడ వ్రాసి ప్రచురించ గోరుచున్నారు. నా ఆరోగ్యము అనుకూలించకపోవుటచే చాలా కాలము ఆ ప్రయత్నము చేయలేకపోతిని. మిత్రుల ప్రోత్సాహము అధికమగుటచే ఎటులో ఓపిక తెచ్చుకొని రెండవ మూడవ సంస్కారములైన పుంసవన సీమంతోన్నయనములను 'దౌహృదిని' పేరుతో వ్రాసి అయిదు సంవత్సరముల పూర్వము వ్రాసి ప్రచురించుట జరిగినది. ఆ ప్రతులు అయిపోవుచుండుటచే ద్వితీయ ముద్రణ గావించవలసి వచ్చినది. ఈ ద్వితీయ ముద్రణలో చాలా విషయాలు చేర్చాలనుకొంటిని గాని నా శరీరములో బహీనత పెరుగుటచే కొన్ని విషయములను మాత్రమే చేర్చగలిగితిని.

కృతజ్ఞతలు

ముందుగా శంకరాద్వైత చీకటిలో నున్న నాకు 'సత్యార్థ ప్రకాశము' ను చూపిన మహర్షి దయానందునకు శతశః ప్రణామములు. వారి రచనలు, వారి అనుయాయుల రచనలే నా జ్ఞాన వికాసమునకు మూలాధారములు. ఈ రచనకు ముఖ్య ప్రేరక గ్రంథము కీ.శే. పం. సత్యవ్రత్ సిద్ధాంతాలంకార్ గారి 'సంస్కార చంద్రిక' వారికి నా శ్రద్ధాంజలులు.

మొదటి ముద్రణలో వ్యాకరణ దోషాలను, ముద్రణాదోషాలను సవరించిన శ్రీ మనస్వీ వాన ప్రస్థిగారికి, ఈ రెండవ ముద్రణ భారమంతా వహించిన మా న్యాస (ట్రస్టు) కార్యదర్శి శ్రీ సంధ్యావందనం శ్రీనివాసరావు గారికి అందముగా ముద్రించి యిచ్చిన ప్రింటుషాపు వారికి నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదములు. అధ్యాపన ప్రచారాదులలో వ్యస్థమై తీరిక లేకున్నను ఈ గ్రంథమునకు ప్రస్తావన వ్రాసి ఇచ్చిన వడ్లూరు (కామారెడ్డి) ఆర్షగురుకుల ఆచార్యులు పం. వేదవ్రత మీమాంసక్ గారికి నా కృతజ్ఞతాభివందనములు.

నేను పండితుడను కాను. స్వాధ్యాయాభిలాషినైనను అనారోగ్య శరీర మగుటచే స్వాధ్యాయమును స్వల్పమే. అయినను 'శృణుయామ శరదః శతమ్, ప్రబ్రవామ శరదః శతమ్' అను వేదప్రేరణ నన్ను ఈ రచనకు పురికొల్పినది. కాన, విద్వాంసులు, విజ్ఞానవేత్తలు ఈ రచనలో ఏవైనా లోపము లున్నచో తెలిపిన సహృదయుతతో నాలోచించి మలి ముద్రణలో సవరించుకొన గలను.

వైదిక ధర్మానురాగియైన ఒక ముముక్షువు

\- కోడూరి సుబ్బారావు

ప్రకాశకీయం

19వ శతాబ్దమున వైదిక సంస్కృతి పునరుజ్జీవనమునకై అహర్నిశలు తపించిన శ్రీమద్దయానంద మహర్షి అడుగుజాడ్లలలో పనిచేయుచున్నట్టి మా గాయత్రీ ఆశ్రమట్రస్టు "దౌహృదిని" అనబడు ఈ గ్రంథమును పాఠకులకు మరోకసారి అందించుచున్నది. మన భారతీయ వైదిక సంస్కృతిపట్ల అత్యంత శ్రద్ధాసక్తులను కలిగించే ఈ గ్రంథమునందలి విషయాలను పాఠకులు సమగ్రంగా ఆకళింపు జేసుకొని ఆచరణలో పెట్టి విశేష లాభాన్వితులు కాగలరని ఆశిస్తూ

మీ శ్రేయోభిలాషి

సంధ్యావందనం శ్రీనివాసరావు

(కార్యదర్శి)

ప్రస్తావన

"మనుర్భవ జనయా దైవ్యం జనమ్." మానవుడ వగుము. దివ్యగుణములతో కూడిన మానవుని ఉత్పన్నము చేయుము. అని వేదము ఆదేశించుచున్నది. ప్రేరేపించుచున్నది. మార్గదర్శనము చేయుచున్నది. మానవుని మానవునిగా తీర్చిదిద్దు ప్రముఖులు ముగ్గురు. 1-తల్లి, 2-తండ్రి, 3-ఆచార్యుడు. వీరిలో తల్లి పాత్ర అత్యంత ప్రధానము. మనుమహర్షి ఈ విషయమును ప్రతిపాదించుచు

ఉపాధ్యాయాన్ దశాచార్యః ఆచార్యాణాం శతం పితా ।

సహస్రం తు పితౄన్ మాతా గౌరవేనాతిరిచ్యతే ॥

అని వ్రాసినాడు. ఒక వేదమును చదివించు గురువు ఉపాధ్యాయుడు. నాలుగు వేదములను సాంగోపాంగముగ చదివించు గురువు ఆచార్యుడు. విద్యార్థికి ఉపాధ్యాయుని ద్వారా కలుగు ఉపకారము కన్న పదిరెట్లు ఉపకారము ఆచార్యుని ద్వారా కలుగును. ఆచార్యుని ద్వారా కలుగు ఉపకారము కన్న వందరెట్లు తండ్రి ద్వారా కలుగును. తండ్రి ద్వారా కలుగు ఉపకారము కన్న వేయిరెట్లు తల్లి ద్వారా కలుగును అని ఈ శ్లోకాభిప్రాయము. తల్లి తండ్రికన్న వేయిరెట్లు ఎక్కువ ఉపకారము చేయును, చేయగలుగునని అర్థము. తల్లికి తండ్రి కన్న వేయి రెట్లు ఎక్కువ మహత్వము గలదని, బాధ్యత గలదని దీని వలన తెలియుచున్నది. అట్లే తల్లి ఆచార్యుని కంటె లక్షరెట్లు, ఉపాధ్యాయునికన్న పది లక్షల రెట్లు ఉపకారములో, మహత్వములో, బాధ్యతలో గొప్ప అని గమనించ వచ్చును. కుమ్మరివాడు కుండను నిర్మించునటుల తల్లి దండ్రులు, ఆచార్యుడు వరుసగా మానవుని నిర్మించు విధానము వేదము మొదలుకొని మహర్షి జైమిని రచించిన మీమాంసా శాస్త్రము వరకు గల గ్రంథాలలో సవిస్తరముగా ప్రతిపాదించబడినది. మానవుని నిర్మించు విధానముతో బాటు అతడు సమస్తక్లేశములనుండి విముక్తుడై శాశ్వత ఆనందము ననుభవించుటకు అవసరమైన సమస్త విషయములు ప్రతిపాదించబడినవి. మానవ నిర్మాణానికి

సంబంధించిన విషయముల సంక్షేపరూపమే 'సంస్కారవిధి' ఋషి దయానందుడు వేదమును, సమస్త ఆర్ష వాఙ్మయమును మథించి వెలికి దీసిన సారమే 'సంస్కారవిధి'

సంస్కారవిధి మానవ నిర్మాణానికి పునాది రాయి. అందుకు అవలంబించ వలసి ఉపాయములకు సాగరము. ఆ ఉపాయములను సూక్ష్మముగా తెలిసికొని వాటి నాధారముగ జేసికొని, తల్లి తండ్రి, ఆచార్యుడనబడు ఈ త్రిమూర్తులు మానవసమాజమును నిర్మింతురు. వీరి ద్వారా మానవ నిర్మాణము ప్రారంభమైనచో కొన్ని సంవత్సరములలో ఈ లోకము దివ్య మానవ సమూహముతో నిండిపోగలదు. అట్టి సమాజమును మనము దేవతలతో సుశోభితమగు స్వర్గ మనవచ్చును. ఈ ఆర్యావర్తము ఒకప్పుడు అట్టి గౌరవము ననుభవించినది. దాని లక్షణములను మనము రామ రాజ్యములో చూడవచ్చును.

మాతృ పితృాచార్యులు సమాజ నిర్మాతలు. వారికి సంస్కారవిధి మార్గదర్శకము. దానిని జన సామాన్యులు అర్థము చేసికొనవలెనన్న దాని విస్తృత వ్యాఖ్యానము అవసరము.దానికి ఆర్యభాషలో కీ.శే. పం. ఆత్మారాం అమృతసరీ, పం. హరిదత్తజీ ఏకాదశతీర్థ, సత్యవ్రతజీ సిద్ధాంతాలంకార్, పం. మదనమోహన్‌జీ విద్యాలంకార్ మొదలైన వారు విస్తృత వ్యాఖ్యానములు వ్రాసినారు. ఆర్యభాష హిందీ తెలియనివారికి అవి నిరుపయోగము. ఆర్యభాషలోని వ్యాఖ్యానములు కూడ కొన్ని ఇప్పుడు దుర్లభము.

ముముక్షువు శ్రీ కోడూరి సుబ్బారావు సంస్కారవిధిలోని పుంసవన సీమంతోన్నయన సంస్కారముల రహస్యాన్ని విశదీకరించి సరలభాషలో స్పష్టము చేయ యత్నించినాడు. కొద్దిగ చదివినవారికి గూడ విషయ మర్థమగునటుల ప్రతిపాదించినాడు. తల్లి మానసిక భావాలు గర్భములోని శిశువును ప్రభావితము చేయునా? అను విషయములో నేనిప్పుడేమియు నిర్ణయించలేదు. ఇంకా పరిశోధన అవసరము.

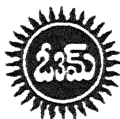
శ్రీ ముముక్షువు కేవలం పండితులవలె శబ్దాలకు విస్తృత అర్థాలను వ్రాసి కర్తవ్యమును పూర్తిచేసికొనుటలేదు. ఆయన చికిత్సలో మంచి నైపుణ్యము సంపాదించిన కుశల చికిత్సాచార్యుడు. ఆయన ఈ సంస్కారాలను ఆచరించుటకు అనువుగా వైజ్ఞానిక పద్ధతిలో విశదీకరించినాడు. దానివలన సంస్కారము యొక్క స్వరూపము, మహత్వము కన్నులకు కట్టినటుల అగుపడును.

శ్రీ ముముక్షువు శరీరము ఆయనకు పూర్తిగా సహకరించుటలేదు. ఎంతో శ్రమించి వ్రాయుచున్నాడు. ఆయనను సంస్కారవిధి నంతటిని ఇదే విధముగ వ్రాయుటకు ఇంకా శ్రమించు మనునంత నిర్దాక్షిణ్యము నాలో లేదు. ఆయన నేత్రములు కూడ సహకరించని అతి బాధాకరమైన ఈ స్థితిలో సంస్కారవిధికి వ్యాఖ్యానము వ్రాయుట ఎంతటి తపస్సో సామాన్యులు ఊహించజాలరు. భగవంతుని కృప వలన ఆయనకు పూర్వమువలె నేత్రములు సహకరించెనేని ఆయన మిగిలిన సంస్కారాలకు కూడ వ్యాఖ్యానము వ్రాయగలడని మనము ఆశించవచ్చును.

శ్రీ ముముక్షువు సత్య జిజ్ఞాస మరియు వైదిక ధర్మమును వ్యాపింపజేయు కోరిక ఉదాత్తము. ఆత్మోన్నతితోబాటు మానవ సమాజోన్నతికి పాటుపడునటుల భగవంతుడు ఆయనకు ఆయురారోగ్యములు ప్రసాదించు గాక !

ఆచార్య వేదవ్రత మీమాంసక
ఆర్ష గురుకులము, వడ్లూరు, కామారెడ్డి

అంగిరస
దీపావళి



దౌహృదినీ

(ఋషుల దృష్టిలో గర్భిణీస్త్రీ)

ప్రాచీన భారతీయ ఋషులు గర్భిణీస్త్రీని దౌహృదినిగా పేర్కొనుట పెక్కు ఆయుర్వేద, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములందు కాననగును. దౌహృదిని యనగా రెండు హృదయములు గలది యని అర్థము. తనదైన ఒక హృదయముతో బాటు తన గర్భములో పెరుగు శిశువు యొక్క హృదయము కలిసి రెండు హృదయము లగును. మూడవ మాసమునుండి శిశువుకు హృదయ మేర్పడి బిడ్డ రక్తనాళములు తల్లి రక్తనాళములతో బొడ్డు త్రాడు ద్వారా కలుపబడును. అప్పటినుండి గర్భిణి దౌహృదిని యగును. పిండము ద్వైహృదయగును. పరస్పర రక్త సంచారముతో బాటు మనస్సుతో మనసు అనుసంధానమై కోరికలలో, భావములలో అనుసంధాన మేర్పడును. ఈ విషయమునే ప్రఖ్యాత చరక సంహిత చక్కగా వివరించును.

" తృతీయే మాసి సర్వేంద్రియాణి సర్వాఙ్గావయవాశ్చ । యౌగపద్యేనాభినిర్వర్తన్తే ॥ (చరకము, శరీర స్థానము 4-13)

" తస్య యత్కాలమేవేన్ద్రియాణి సంతిష్ఠన్తే తత్కాలమేవాస్య చేతసి వేదనా విబన్ధం ప్రాప్నోతి, తస్మాత్తదా ప్రభృతి గర్భః స్పన్దతే ప్రార్థయతే చ, తద్ద్వైహృదయమాచక్షతే వృద్ధాః । మాతృజం చాస్య హృదయం మాతృహృదయే నాభిసంబద్ధం భవతి రసవాహినీభిః సంవాహినీభిః తస్మాత్తయోస్తాభిర్భక్తిః సంపద్యతే తచ్చైవ కారణమవేక్షమాణా నద్వైహృదయస్య విమానితం గర్భమిచ్ఛన్తి కర్తుం, విమాననే హ్యస్య దృశ్యతే వినాశో వికృతిర్వా సమాన యోగక్షేమా హి మాతా తదా గర్భేన కేశ చిదర్థేషు; తస్మాత్ప్రియహితాభ్యాం గర్భిణీం విశేషేణోపచరన్తి కుశలాః "

(చరక, శరీర. 4-16)

మూడవ మాసమునందు సమస్త ఇంద్రియములును, సమస్త అంగప్రత్యంగములును ఒక్కమారుగా ఏర్పడును.

ఆ గర్భమునకు ఎప్పుడు ఇంద్రియములు ఏర్పడునో అప్పుడే మనసునందు సుఖదుఃఖానుబంధము కలుగును. అందువలన అప్పటి నుండి గర్భము కదలుచుండును. మఱియు ఆయా విషయములను కోరుచుండును. అందుచే దానిని ద్వైహృదయ మని చెప్పుచున్నారు. తల్లివలన జనించిన గర్భము యొక్క హృదయము తల్లియొక్క హృదయముతో రక్తనాళములచే సంధింపబడియుండును. నాడులు కలుపబడియుండును. అందువలన తల్లికి, గర్భమునకు నాడుల ద్వారా కోరికలు గలుగుచుండును. అందుచేతనే గర్భిణీ స్త్రీలయొక్క కోరికలను తిరస్కరించగూడదు. తిరస్కరించినచో గర్భమునకు వినాశముగాని వికృతిగాని కలుగును. కొన్ని విషయములందు గర్భిణి గర్భముతో (శిశువుతో) సమానమైన యోగక్షేమములు కలదిగా నుండును. కావున గర్భిణీ స్రీకి ఇష్టములైనట్టియు, హితములై నట్టియు ఉపచారములను తప్పక చేయవలెను.

సుశ్రుత సంహితయందు స్వల్పభేదముతో తృతీయ మాసమందు అఙ్గప్రత్యఙ్గ హృదయము లేర్పడినను అవి సూక్ష్మముగా నుండును గాన నాలుగవ నెల నుండి గర్భిణీస్త్రీని దౌహృదిని యని పిలువవలె నని చెప్పబడినది.

"తృతీయే హస్తపాదశిరసాం పఞ్చపిణ్డికా నిర్వర్తన్తే అఙ్గప్రత్యఙ్గ విభాగశ్చ సూక్ష్మో భవతి । చతుర్థే సర్వాఙ్గ ప్రత్యఙ్గ విభాగః ప్రవ్యక్తతరో భవతి । గర్భహృదయ ప్రవ్యక్తభావాచ్చేతనా ధాతురభివ్యక్తో భవతి । కస్మాత్ ? తత్స్థానత్వాత్ తస్మాత్ గర్భశ్చతుర్థే మాస్యభిప్రాయమిన్ద్రియార్థేషు కరోతి, ద్విహృదయాం చ నారీం దౌహృదినీమాచక్షతే ॥ (సుశ్రుత శరీర. 3-12)

ఈ కారణములచే ఈ గ్రంథమునకు 'దౌహృదినీ' యను నామమిడుట జరిగినది. అప్పటికిని ప్రాచీన ఆయుర్వేద వైద్యులు గర్భిణిని గూర్చిన శాస్త్రమును 'దౌహృదము' అని వ్యవహరించుట గన్పడుచున్నది.

పుంసవన సంస్కారము

స్త్రీ గర్భములో బిడ్డ పెరుగుచున్నపుడు రెండు సంస్కారములు చేయవలసినదిగ గృహ్యా సూత్రాలలో, ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో విధానము గలదు. అందు మొదటిది పుంసవనము అనగా గర్భములో పెరుగు శిశువు ఆరోగ్యముగ, బల వీర్యములతో వృద్ధిజెందుటకు చేయు ప్రయత్నము. రెండవది సీమంతము (సీమంతోన్నయన సంస్కారము). ఇది గర్భములో పెరుగు శిశువు యొక్క మానసికోన్నతికై చేయబడు ప్రయత్నము.

నేడు లోకములో సీమంతము గురించి ఏ కొందరికైనా తెలియునేమోకాని, పుంసవన పదము క్రొత్తగా కనపడును. అట్టి తరి ఆ సంస్కారము ఎట్లో, దాని వలన ఏ ప్రయోజనము కలుగునో ఎవరికి తెలియును? గాన ఆ పద నిర్వచనమును తెలిసికొందుము.

"పూమాన్ సూయతే యస్మిన్ ఇతి పుంసవనమ్" దేని వలన (ఏ సంస్కారము ద్వారా) పుమాన్ - బలము, శక్తిగల సంతానము నిర్మింపబడునో అదే పుంసవన సంస్కార మని ఋషుల నిర్వచనము. అంతేకాని కొద్ది మంది తలచునట్లు అది పుత్రసంతానము కొరకు చేయబడు సంస్కారము కాదు. ఎందుచేత నన రెండవ లేదా మూడవ నెలలో జరుపబడు ఈ సంస్కారము వలన లింగ నిర్దేశము ఎట్లు సంభవము ?

పెక్కురు తల్లిదండ్రులు వారి బిడ్డల అనారోగ్యముపట్ల ఆందోళన జెందుచుందురు. తాము బలముగ, పుష్టిగా, ఆరోగ్యముగా నున్నను తమ బిడ్డలు బలహీనముగ, బక్కగా నుండి తరచు రోగముల పాలగుట వారికి చాలా బాధను కలిగించును. ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నను బిడ్డలు ఈ విధముగా వ్యాధుల పాలగుటకు కారణమేమిటని వైద్యులను ప్రశ్నించు చుందురు. వైద్యులు ఏవో కొన్ని విటమిన్ల లోపమనియు, కాల్షియము మొదలగు లవణముల లోపమనియు చెప్పి కొన్ని టానిక్కులను వ్రాసి యిత్తురు. రోగనిరోధక టీకాలను వేయించవలెననియు, పరిశుభ్రతను పాటించవలెననియు, సూక్ష్మక్రిములు ప్రవేశించకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలె ననియు చెప్పుదురు. కాని యిట్టి బలహీనతలకు కారణమేమియో నేటి వైద్యులును వివరించలేకున్నారు. ఇందుకు పోషకాహర లోపము కూడా కారణము కాదు. గర్భావస్థలోను, ప్రసవానంతరమును చక్కటి పోషకాహారము

తీసుకొను విద్యావంతుల శిశువులు కూడా వ్యాధిగ్రస్తులగుచుండుట చూచు చున్నాము. దానికి వైద్యులు వాతావరణ కాలుష్యమనియు, ఎలర్జీ అనియు ఏవేవో లోపములనియు చెప్పుచున్నారే కాని సరియైన కారణములు వెదకుటకు ప్రయత్నించుట లేదు.

ప్రాచీన ఋషులు బిడ్డలు ధాతుశక్తి, రోగనిరోధకశక్తి కలిగిబలముగా నుండుటకు బిడ్డ గర్భములో నున్నప్పుడే విశేష ప్రయత్నము చేయవలెనని చెప్పుదురు.

గర్భిణీస్త్రీ యొక్క దృష్టిని ఆ జాగ్రత్తలవైపు కేంద్రీకరించుట కొఱకే యీ పుంసవన సంస్కారము నిర్దేశింపబడినది. అందు ప్రత్యేక హోమముతోపాటు కొన్ని ఓషధుల సేవనము, నశ్యాదులు చేయించుట యుండును. తీసికొనవలసిన జాగ్రత్తలు కూడా ఉపదేశింపబడును. ఆయుర్వేద గ్రంథములలో ముఖ్యముగా చరక, సుశ్రుత సంహితలలో ఈ విషయములు చక్కగా వివరించబడినవి. వాటిని నేటి ఆధునిక ఔషధ విజ్ఞానముతో పోల్చి చూచుకొని బుద్ధితో నిర్ణయించుకొని ఆచరించుట మంచిది. అందుకు మార్గదర్శకముగా మేము ఈ గ్రంథమును వ్రాయ తలపెట్టితిమి.

గర్భిణీ స్త్రీ గర్భస్రావము కలుగకుండగను, తాను, తనలో పెరుగు బిడ్డ ఆరోగ్యముగా నుండుటకును కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసికొనుట, కొన్ని విషయములు తెలుసుకొనుట చాలా అవసరము. అవి ఏవి యనగా :

1) గర్భము స్థిరమైనట్లు ఏ లక్షణముల వలన నిర్ణయించవచ్చును ?
2) గర్భములో శిశువు ఏవిధముగా పెరుగును ?
3) గర్భిణీ కాలమందు వచ్చు సాధారణ వ్యాధులు, తాత్కాలిక వ్యాధులు, వాటి చికిత్సలు.
4) గర్భస్రావము జరుగకుండా ఏఏ జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలెను ?
5) గర్భములో పెరుగు శిశువు ఆరోగ్యముగా వృద్ధిజెందుటకు ఏయే ఔషధములు అవసరమగును ?
6) బిడ్డకు ధాతుశక్తి పెరుగుటకు ఏఏ ఆహారములు తీసుకొనవలసి యుండును ?

7. పుంసవన సంస్కారము ఎప్పుడు (ఎన్నవ నెలలో) చేసిన మంచిది ?
8. ఏ కారణము చేతనైన గర్భస్రావము కలుగు సూచనలు కనబడిన ఏ రకముగా వాటిని నివారించవచ్చును ?

గర్భము స్థిరమైనట్లు ఏ లక్షణముల వలన నిర్ణయింపవచ్చును ?

(అ) నెలసరి ఋతువు అగుపడకపోవుట సాధారణముగ గర్భధారణ యొక్క తొలిసూచన. కాని ఇది ఒక్కటే తొలి సూచనగా తలంచుటకు వీలు లేదు. కొన్ని వ్యాధులలో కూడ బహిష్టు నిలిచిపోవును. రక్తక్షీణత (Anaemia), క్షయ, మధుమూత్రము (Diabetis) థైరాయిడ్ గ్రంధివ్యాధులు, తీవ్ర జ్వరములు. పోషకాహార లోపము, స్థూలత్వము తగ్గించుటకు ఆహారము తగ్గించుట (Dieting) , మానసికమైన ఒత్తిడులు, భయము, విచారము మొదలగునవి బహిష్టు కనపడకుండుటకు కారణము కావచ్చును.

(ఆ) గర్భధారణ జరిగినప్పటి నుండి గాని, లేదా ఒకనెల అనంతరము గాని వికారము, వాంతులు కలుగును. ఉదయము లేచిన వెంటనే వికారము కలిగి లాలాజల మధికముగ ఊరుచు వాంతు లగుచుండును. వీటినే వేవిళ్ళు (Morning Sickness) అందురు.

(ఇ) ఆహారపు రుచియందు, హితవునందు మార్పులు కలుగుచుండును. సాధారణముగ గర్భవతికి తొలి దినములలో ఆకలి లేకపోవుటయు, ఆహారమునందు అయిష్టతయు కలుగును. కొద్ది ఆహారము తిన్నను కడుపు నిండి బరువెక్కును. కొందరు పుల్లని వస్తువులను కోరుచుందురు. మరియు మట్టి, సుద్ద, బొగ్గు, బలపములు మొదలగు తినకూడని వస్తువులను కోరుచుందురు.

(ఈ) స్తనములందు, గర్భకోశమునందు, యోని రంగునందు మార్పులు కలుగుచుండును. సుశ్రుతము శరీర స్థానము (3-14,15) లో గర్భిణీ లక్షణము ఈ విధముగ వర్ణింపబడినది.

"స్తనయోః కృష్ణముఖతా రోమ రాజ్యుద్గమ స్తథా ।
అక్షి పక్ష్మాణి చాప్యస్యాస్సంమీల్యన్తే విశేషతః ॥
అ కామతశ్ఛర్దయతి గన్ధాదుద్విజతే శుభాత్ ।

ప్రసేకస్సదనం చాపి గర్భిణ్యా లిఙ్గముచ్యతే ॥

చనుమొనలు నలుపురంగుగా నుండుట, నూగారు రోమములు వ్యక్తముగా నుండుట, కనురెప్పలు ఒకదానితో నొకటి విశేషము కలియు చుండుట, కారణము లేకనే వాంతి యగుచుండుట, సువాసనల వలన భయపడుచుండుట (అనగా అవి కిట్టకుండుట), నోట లాలాజలము అధికమగుట, శరీరము సడలుట - ఇట్టి లక్షణములు గల స్త్రీ గర్భిణీయని తెలియును.

(ఉ) గర్భధారణ తొలిదశ యందు కొందరకు నిద్ర అధికముగా నుండి ఉదయ మాలస్యముగా లేచుచుందురు. దినమంతయు ఆవులించుచు కునికిపాట్లు పడుచుందురు.

(ఊ) Preudocyesis లో అధిక సంతానేచ్ఛగల కొంతమంది స్త్రీలలో గర్భధారణ జరుగకుండనే పై లక్షణము లన్నియు కలుగుచుండును. ఇట్టి పొరపాట్లు కలుగకుండుటకు కొన్ని పరీక్షలు చేయించుట ఎంతైనా అవసరము. ఈ పరీక్షలు ముఖ్యముగా స్త్రీ (లేడి) డాక్టరుచేత జరిపించుట అవసరము. గర్భకోశమును పరీక్షింపజేయుట, గర్భిణీ స్త్రీ మూత్రమును ప్రయోగశాలలో పరీక్ష చేయించుట అవసరము. గర్భవతి యొక్క గర్భకోశము అప్పుడప్పుడు సంకోచము చెంది కంతివలె అగుచుండును. ఇది గర్భకోశమును పరీక్షించునపుడు తెలియును. కంతి అయిన యెడల మధ్యమధ్య మెత్తపడక ఎప్పుడును గట్టిగనే యుండును. స్త్రీ గర్భవతియైన క్షణము నుండి ఆమె శరీరమునందు కొన్ని హార్మోనులు ఉత్పత్తి యగుచుండును. ఈ హార్మోనుల వలననే ఆమె శరీరమునందు, స్తనములందు గర్భకోశమునందు మార్పులు కలుగుచుండును. రెండవ వారమునుండి హార్మోనులు ఆమె మూత్రము ద్వారా విసర్జింపబడు చుండును. కనుక గర్భిణీస్త్రీ యొక్క ఉదయపు మూత్రమును పరీక్షకు పంపిన గర్భధారణ ధ్రువపడును. ఇంతవరకు లభించిన ఆధునిక విజ్ఞానమును బట్టి రెండవనెలలో గర్భధారణ నిర్ణయించుటకు ముఖ్యమైన ఆధారము ప్రయోగశాలలో మూత్ర పరీక్షయే. కొన్ని కొన్ని అసహజ గర్భధారణలయందు ఈ పరీక్ష తప్పవచ్చును. అప్పుడు అయిదవనెల తదుపరి శిశువు ఎముకలు

నిర్మాణమగును. కనుక, ఎక్స్‌రే పరీక్ష చేసిన గర్భధారణ ఋజువగును. కాని గర్భిణీ స్త్రీలను ఎక్స్‌రే కిరణములకు గురిచేయుట మంచిది కాదు. దానివలన పుట్టబోవు బిడ్డకు నయముకాని కొన్ని దీర్ఘ వ్యాధులు కాని అవయువ లోపములు కాని కలుగవచ్చునని కొందరి (వైద్యుల) అభిప్రాయము. ప్రస్తుతము అల్ట్రాసౌండ్ స్కేనింగ్ Ultra Sound Scanning క్షేమకరముగా కనబడుచున్నది. దీనివలన గర్భస్థితి తెలుసుకొనవచ్చును.

గర్భములో శిశువు ఏవిధముగా పెరుగును ?

ఆధునిక వైద్యవిజ్ఞానము ననుసరించి ప్రతిస్త్రీ గర్భకోశమునకు ఇరువైపుల రెండు అండకోశములు (Ovaries) ఉండును. అందు అండములు పక్వమగుచు నెలకొక అండము విడుదల యగును. ఒకనెల కుడి అండకోశము నుండి విడుదలైన, రెండవనెల ఎడమ అండ కోశమునుండి విడుదల యగును. పక్వమైన అండము అండవాహిక (Fellopian Tube) లోనికి చేరి అండవాహిక గోడలను అతుకుకొని యుండును. గర్భాధాన సమయమున వీర్య కణములు స్త్రీ గర్భకోశము (Uterus) ద్వారా పయనించి అండవాహికలోని అండమును చేరును. అందు ఒక వీర్య కణము మాత్రమే 'జొనపెల్లు సిడా' అనే కణాల పొరను చొచ్చుకొని అండముతో కలియును. అప్పుడు దానిని 'జైగోట్' అందురు. ఇది ఒక అంగుళములో 175వ వంతు (1 / 175) వ్యాస పరిమాణములో నుండును. ఇంత సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన పిండములో శిశువు భవిష్యత్ అభివృద్ధిని నిర్దేశించే జన్యుకణాల క్రోమోజోములు ఉంటాయి. ఈ క్రోమోజోములు తల్లినుండి 23 తండ్రి నుండి 23 వచ్చి కలిసి జతలుగా ఏర్పడి క్రిక్కిరిసి ఉంటాయి. ఇవే తల్లిదండ్రు లిరువురి నుండి వంశపారంపర్య లక్షణాలను తీసుకువస్తాయి.

ఆ జైగోట్ అండ నాళము ద్వారా గర్భకోశము వైపు పయనించు చుండును. గర్భకోశము చేరుటకు మూడు దినములు పట్టును. అంతవరకు అది అండవాహికలోని ద్రవమునుండియే ఆహారము తీసుకొనుచు రెట్టింపగు చుండును. అనగా ఆ జైగోట్ కణము రెండుగా విభక్తమై రెండు కణము లగును. అ రెండు నాలుగుగా విభక్తమై నాలుగు కణము లగును. ఆ నాలుగు

ఎనిమిది యగును. ఈ విధముగా రెట్టింపగుచు గర్భకోశము చేరునప్పటికి (మూడు దినములలో) ఒక కణాలముద్దగా ఏర్పడును. అప్పుడు దానిని 'మారోలా' అందురు. ఆ ముద్దకు ఒక సంచియేర్పడి అందు ద్రవము కూడా యేర్పడును. అప్పుడు దానిని 'బ్లాస్టులా' అందురు. ఆ బ్లాస్టులా క్రమముగా పొడుగు పెరుగుచు దానికి ఒక బొడ్డు ప్రేగు తయారగును. ఆ ప్రేగు గర్భకోశమునకు కలుపబడి దాని ద్వారా పిండమునకు తల్లి నుండి ఆహారము అందుచుండును. ఆ పిండము తల్లిగర్భములోనే తను ఒక ప్రత్యేక ప్రాణిగ ఏ ఒత్తిడులకును లోనుగాక ప్రత్యేక ద్రవపు సంచిలో తేలుచు బొడ్డు త్రాడునుండి ఆహారమును స్వీకరించుచు పెరుగుచుండును. ఈ విధముగా గర్భకోశములో స్థిరపడుటకు ఏడు దినములు పట్టును.

15వ దినము నాటికి ఒక అంగుళము పొడవు గల పిండముగా తయారుగను. ఆ పిండమునుండి కొన్ని బుడిపెలుగా బయలుదేరి ఎదుగుచు తల, కాళ్ళు చేతులుగా తయారగుచుండును. ఇరువదైదవ నాటికి తల్లి శరీరములో మార్పులు కనబడుచుండును. తల్లికి తాను గర్భము ధరించితి నను భావము కలుగచుండును. రెండవ నెల బహిష్టు కాకపోవడముతో ఆ అభిప్రాయము స్థిరమగును. అప్పుడు బహిష్టు అగుటకు మాత్రలు వాడుట మంచిదికాదు. ఆ మాత్రలు గర్భస్థాపన జరిగి ఉన్నట్లయితే బహిష్టును కలిగించకపోగా కొన్ని సందర్భములలో శిశువు అంగవైకల్యమునకు కారణము కావచ్చును. లేదా గర్భస్రావము కూడా కలుగవచ్చును. గర్భము అక్కర లేదనుకునేవారు అనుభవ వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వారి సలహాలను అనుసరించుట మంచిది. కాని మాత్రలు వాడుట మంచిదికాదు. ముందు గర్భధారణ జరిగినదో లేదో తెలుసుకొనుటకు మూత్రపరీక్ష చేయించవలెను. మూత్రములో హార్మోనులు కనపడిన పాజిటివ్ అనగా గర్భము ఉన్నట్లు గ్రహించవలెను.

గర్భిణికి నలభై అయిదవ దినము నుండి సాధారణముగా వాంతులు, వికారము కలగుచుండును. నోటిలో లాలాజలము అధికముగా ఊరుచుండును. ఆకలి లేకపోవుట, అన్నహితువు లేకపోవుట వంటి లక్షణాలు ఉండును. వీటినే వేవిళ్ళు (Morning Sickness) అంటారు. దీని కోసం

కంగారుపడ నక్కరలేదు. గర్భవతిలో హార్మోన్లు ఎక్కువ అగుటవల్ల ఇట్టి యిబ్బంది కలుగుతుందని ఆధునిక వైద్యుల అభిప్రాయము. దేహ ప్రకృతి కడుపులో పెరుగుచున్న పిండమును ఏదో అన్య పదార్థముగా భావించి వాంతి చేయాలని ప్రయత్నిస్తుంది. కాని ఆ పిండము జీర్ణకోశములో గాక గర్భకోశములో నుండుటచే వాంతి చేయలేక పోవుచుండును. క్రమముగా ఆ పరిస్థితికి దేహ ప్రకృతి అలవాటుపడి వేవిళ్ళు సర్దుకొనును అని డార్విన్ సిద్ధాంత అనుయాయుల కథనము. కొందరికి వేవిళ్ళు చాలా ఎక్కువ బాధ పెట్టవచ్చును. అప్పుడు వాంతులు తగ్గుటకు అల్లోపతి (Allopathy) మందులు వాడుట మంచిది కాదు. అవి వేవిళ్లను తగ్గించలేవు. ఆ మాత్రలవలన కొందరికి గర్భస్రావము కూడా కలుగవచ్చును. ఆ సమయములో కొన్ని ఆయుర్వేద చిట్కాలద్వారా, తగిన హోమియో మందుల ద్వారా వాంతులను, వికారమును చాలావరకు తగ్గించవచ్చును. అవి గర్భము (శిశువు)నకు ఎట్టి హానియును చేయవు. ముఖ్యముగా ఆహారములో తగిన శ్రద్ధ తీసుకొనవలెను. వేపుడు పదార్థములు, నూనెతో చేసిన తినుబండారములు తీసుకొనరాదు. తేలికగా జీర్ణమగు శాకాహారము, పండ్ల రసములు చాలా మేలు చేయును.

మూడు నెలలు పూర్తియగు నప్పటికి గర్భిణికి ఈ వేవిళ్లు ఉపశమించి బాగా ఆకలివేయును. ఆమె ఆహారము తిని జీర్ణము చేసుకోగలుగును. గర్భములోని పిండమునకు అవయవములు ఏర్పడును. వ్రేళ్ళు, కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, నోరు మొదలైనవన్ని ఏర్పడును. ద్రవములో నుండుటచే కళ్ళు తెరవ లేక పోవును. కాని చెవులు వినబడుచుండును. కాళ్ళు చేతులు ఏర్పడుటచే తన చుట్టు ఉన్న ద్రవములో ఈదులాడుచుండును. గర్భస్థ శిశువు అప్పటికి నాలుగంగుళముల పొడవు, 15 గ్రాముల బరువు కలిగినదిగా అగును.

ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో శరీర స్థానము అను పేరుతో గర్భవికాసము అత్యంత విపులముగా వర్ణించబడినది. ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానముతో దానిని సరిపోల్చుట కష్టమే. ఐనను ఋషుల విస్తృత జ్ఞానమునకు అది ఒక ఉదాహరణగా నున్నది. ఉపనిషదాది గ్రంథములలో కూడ గర్భములో శిశు వికాసము వర్ణింపబడినది. నేటి శాస్త్రజ్ఞులవలె ఋషులు తెలిసిన విషయముల

నుండి తెలియని విషయములను పరిశోధించిరి. మూల ప్రకృతి నుండి అనేక మార్పులు జెంది స్థూల పంచ భూతములు (భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము) ఉత్పన్నములైన క్రమమునే గాక పిండోత్పత్తి క్రమమును కూడా శోధించిరి. అది నేటి ఆధునిక విజ్ఞానము చెప్పు పిండోత్పత్తి క్రమమునకు సరిపోవుచున్నది. ముఖ్యముగా ఐతరేయ ఉపనిషత్తునందు ప్రథమాధ్యాయము లోని ప్రథమ ఖండమునకు డా॥ పి.వి. వార్తక్, ఎం.బి.బి.యస్. (521, శనివారపు పేట, పూనే. 30) వైదిక్ లైట్ అను ఆంగ్ల పత్రికలో చక్కటి వ్యాఖ్య వ్రాసినారు. గ్రంథ విస్తరణ భీతిచే అందలి సృష్టి రచనా క్రమమును వదలిపెట్టి పిండోత్పత్తి క్రమమును మాత్రము ఇచ్చట సంక్షిప్తముగా తెలుపుటకు ప్రయత్నించెదను అది ఏమన :

స ఈక్షతే మే ను లోకా లోకపాలాన్ను సృజా ఇతి ।
సో z ద్భ్య ఏవ పురుషం సముద్ధృత్యామూర్ఛయత్ ॥

(ఐతరేయ ఉప. 1-3)

పరమేశ్వరుడు అంభస్సు, మరీచి, మరము (మర్త్యము) అపస్సు అనెడు 4 లోకములను సృజించిన పిదప లోకపాలకులను సృష్టింపదలచి జలము నుండి పురుషుని అనగా శరీరమును ఉద్భవింపజేసెను.

పురుష శబ్దము సామాన్యముగా పరమేశ్వరునకు వర్తించును. జీవునకు, శరీరమునకు కూడా ఈ పదము వాడబడిన సందర్భములు కలవు. కాని ఇచ్చట సృష్టికర్త పరమేశ్వరుడగుటచే నీ పురుష పదము సృష్టింపబడిన విరాట్ పురుషునకు వాచకముగా వ్యాఖ్యానకారులు గ్రహించి యున్నారు. లోకములను సృజించిన పిదప పరమేశ్వరుడు జలము నుండి పురుషు నుద్భవింపజేయుటను బట్టి సూక్ష్మతత్త్వములతో స్థూల సృష్టి నారంభించినట్లు భావింపవలయును. స్థూల సృష్టి యంతయు నిట విరాట్ పురుష పదముచే చెప్పబడినది. విరాట్ అనగా వివిధ రూపములతో రాజిల్లునది యని అర్థము. పురుష పదము ప్రాణుల శరీరమునకును వాడవచ్చును. 'అన్నాద్ రేతః, రేతసః పురుషః' ॥ అన్నమువలన రేతస్సు, రేతస్సువలన పురుషుడు అను నీ ప్రయోగమున పురుషపదమునకు శరీర మనియే అర్థము.

విద్వాంసులు పురుష పదమును 'పురే' శయతి ఇతి పురుషః' శరీరమనెడి పురములో శయనించువాడు, నివసించువాడు అని నిర్వచించిరి. కాని డా॥ వార్తక్ గారు ఈ పదమును 'పురం ఉషః ఇతి పురుషః' - పురుషదనగా శరీరమును ఉషతి - జీవోష్ణముచే జీవింపజేయువాడు అని నిర్వచించిరి. పురుష పదములోని 'ష' నుండి 'శయతి' అను భావము తీసుకొనుట కన్న 'ఉషతి' అను భావము తీసుకొనుట సమంజసమని వారి వాదన. యథార్థముగ శరీరములో జీవుడు లేనిది ఆహారసారము శక్తిగా మారి ఉష్ణము వెలువడదు. ఆక్సిడేషన్ జరుగదు. కనుక ఈ అర్థమును గురించి ఆలోచించవలసియున్నది.

తమభ్యతపత్ తస్యాభితప్తస్య ముఖం నిరభిద్యత యథాండమ్ ముఖాద్ వాక్, వాచో z గ్నిర్, నాసికే నిరభిద్యేతామ్, నాసికాభ్యాం ప్రాణః ప్రాణాద్ వాయు రక్షిణీ నిరభిద్యేతామ్-అక్షిభ్యాం చక్షుశ్చక్షుష ఆదిత్యః, కర్ణౌ నిరభిద్యేతామ్ - కర్ణాభ్యాం శ్రోత్రం శ్రోత్రాద్ దిశ, త్వగ్ నిరభిద్యత త్వచో లోమాని, లోమభ్య ఓషధివనస్పతయో, హృదయం నిరభిద్యత - హృదయాన్మనో మనసశ్చంద్రమా, నాభిర్ నిరభిద్యత. నాభ్యా అపానోz పానాన్ మృత్యుః శిశ్నం నిరభిద్యత - శిశ్నాద్ రేతో, రేతస ఆపః ॥ (ఐతరేయ ఉప. 1-4)

ఆ పరమేశ్వరుడు ఆ విరాట్ పురుషుని తపింపజేసెను. తప్తము చేయబడిన ఆ పురుషుని ముఖము గ్రుడ్డువలె పగిలెను. అదే నోరు అయ్యెను. దానినుండి వాక్ శక్తి, ఆ వాక్ శక్తినుండి అగ్ని పుట్టినది. తదుపరి నాసికా రంధ్రములు తెరువబడెను. ఆ రంధ్రములనుండి ప్రాణము జనించినది. ఆ ప్రాణము నుండి స్థూల వాయువు కలిగినది. ఆ పిమ్మట కన్నులు, దాని నుండి నేత్రేంద్రియము ఏర్పడినది. చక్షువు నుండి ఆదిత్యుడుద్భవించెను. తదుపరి కర్ణ రంధ్రము లేర్పడెను. వాటినుండి శ్రవణేంద్రియము - శబ్ద గ్రహణశక్తి జనించెను. చెవులనుండి దిక్కులు జనించెను. తదుపరి చర్మ మేర్పడి దానినుండి రోమములు, రోమములనుండి ఓషధులు, వనస్పతులు ఉద్భవించెను. తదుపరి హృదయమేర్పడెను. ఆ హృదయము నుండి మనస్సు, మనస్సునుండి చంద్రుడు ఉద్భవించెను. తదుపరి నాభి యేర్పడెను. నాభి నుండి అపానము కలిగెను. అపానము నుండి మృత్యువు జనించెను. తదుపరి జననేంద్రియ

మేర్పడెను. దానినుండి రేతస్సు ఆ రేతస్సు నుండి జలము ఉద్భవించినది. ఈరకముగ ఆపస్సునుండి ఆపస్సు, జలము నుండి జలమను చక్ర భ్రమణము పూర్తి అయ్యెను. ఆరేతస్సు నుండి ఉద్భవించిన జలముతో మరొక ప్రాణి ఉద్భవించును.

ఇచట ప్రకరణమును బట్టి విరాట్ పురుషుని ఆవిర్భావ క్రమమే అయినను ఇది నేటి వైజ్ఞానికులు తెలిపిన పిండ వృద్ధి క్రమమునకు చాలా దగ్గరగా నున్నది. "యథా పిండే తథా బ్రహ్మాండే" అను సామెత యథార్థము కావచ్చును. ఈ విషయమునే డా॥ వార్తిక్ గారు నేటి వైజ్ఞానికులు తెలిపిన పిండ వృద్ధి క్రమముతో పోల్చుచు చక్కగా వ్యాఖ్యానించినారు. ఆ క్రమము వారి మాటలలోనే చదువుడు.

ఇచ్చట ఋషి గర్భోత్పత్తిని వర్ణించుచు విరాట్ పురుషుని వికాసమును గురించి చెప్పెను. ఆశ్చర్యకరముగా ఇది ఆధునిక పిండోత్పత్తి క్రమమునకు సరిపోవుచున్నది. ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రము ననుసరించి మొదట నోరు ఏర్పడినది. మొదటి నెల చివరలో పిండము తల, నోరు మాత్రమే కలిగియుండును. అయిదవ వారము నాసికా రంధ్రము లేర్పడును. అప్పుడే అంగిలి, నాలుక, కొండ నాలుక, గొంతు ఏర్పడును. కనుక నోటి నుండి వాక్ లేదా ధ్వని పుట్టుననుట వాస్తవము. నాసిక ఏర్పడిన కొంత కాలమునకే కన్నులు ఆవిర్భవించెననుట వాస్తవమే. ఎందుకనగా అప్పటి మి.మీ. పరిమాణముగల పిండమునకు నాసిక ఉండునే కాని కన్నులుండవు. అది 14. మి.మీ. అయిన పిదప కన్నులు వికసించును. కన్నుల తదుపరి చెవులు ఏర్పడునను అభిప్రాయము నేటి ఆధునిక విజ్ఞానము కూడా అంగీకరించును. తదుపరి చర్మము, గుండె, నాభి, ఉత్పత్త్యంగము వరుస క్రమములో ఏర్పడును. ఈ క్రమము కూడా నేటి విజ్ఞానమునకు సరిపోవును.

ఈ క్రమము ప్రకారము ఆలోచించిన ఐతరేయము ననుసరించి పిండమునకు మూడవ మాసములో గుండె ఏర్పడును. డిశంబరు 1972 వరకు ఆధునిక వైద్యులు గర్భధారణ తర్వాత అయిదవ మాసమున గుండె ఏర్పడునని నమ్ముచు వచ్చిరి. కాని ఇంగ్లాండులోని గ్లాస్గో పట్టణములోని

క్వీన్ మేరీ హాస్పిటల్ డాక్టరుగారైన డా॥ రాబిన్‌సన్ గారు డయాసోనార్ (Dia Sonar) అను పరికరముతో 7,8 వారముల పిండములోనే గుండె శబ్దములను గుర్తించగలిగెను. 10,000 సం॥లకు పూర్వము రచించిన గ్రంథములో ఇట్టి ఆధునిక పరిశోధనా విషయములున్న అది ఋషుల అద్భుత విజ్ఞాన వికాసమును చాటుట కాదా?

ఐతరేయము తెలుపు మరియొక ఆశ్చర్యకరమైన విజ్ఞాన విషయము దిశల గుర్తింపు చెవులనుండి బయలుదేరును. ఇది ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రమునకు సరిపోవును. పైన, క్రింద, కుడి, ఎడమ, చక్కగా, వంకరగా, నిలువుగా, సమముగా మొదలగు సూచనలన్నియు లేబిరింత్ (Labyrinth) ,అనెడి చెవి లోపలి పొరచేత గ్రహింపబడును. లేబరింత్ మూడు అర్ధవలయాకారములు గల కాలువలతో నిర్మించబడినది. 20 మి.మీ. వైశాల్యము కలిగిన ఇది మ్యూకస్ పొరలతో ఏర్పడును. ఎముకల భాగమున నుండును. ఈవిషయము క్రీ.శ. 1925లో మేక్‌నాలీ (Macnally) అను శాస్త్రజ్ఞుడు కనిపెట్టువరకు ప్రపంచమునకు తెలియకుండెను. రాస్ మరియు రైట్ అను శాస్త్రజ్ఞులు ఈ విషయమును పరిశోధించి 1936లో కనుగొనిరి.

ఈ లేబరింత్‌పొరలలో ఒక ద్రవ పదార్థముండును. ఆద్రవము లోనే శ్రవణేంద్రియానికి సంబంధించిన నరాగ్రములు, మనిషి ఏ భంగిమలో ఉన్నా తూలిపడిపోకుండా కాపాడే సాధనములు ఉన్నవి. ఏ కారణము చేతనైనా లేబిరింత్‌పొర పాడైనచో ఆ ప్రాణికి దిక్కుల నిర్ధారణ తెలియదు. కనుక దిశల సూచనలు చెవియొక్క పొరనుండియే ఉద్భవించును.

"ముఖాద్ వాక్, వాచో అగ్నిః"

ముఖము నుండి వాక్కు, వాక్కునుండి అగ్ని పుట్టెనని ఋషి ప్రోక్తము. విరాట్ పురుషుని వాక్కు అనగా విద్యుదయస్కాంత ప్రసరణము లేదా విద్యుదయస్కాంత అలలు (Radiation or Electromagnetic waves) అగును. నిజముగా విద్యుదయస్కాంతపు అలలు అగ్నిని ఉత్పత్తిచేయును. అప్పుడప్పుడు మానవుని నాలుక నుండి కూడా అగ్నివంటి కటు వచనములు వెడలి ఇతరుల మనస్సులను మండించుట (బాధించుట) చూచుచుందుము.

ఐతరేయము ననుసరించి విరాట్ పురుషుని కన్నులనుండి సూర్యుడు, మనస్సునుండి చంద్రుడు ఉత్పన్నమయ్యెను. అనగా ఈ రెండింటి మూల పదార్థములు వేర్వేరుగా నున్నవి. ఈ మధ్య చంద్ర మండలమునుండి తెచ్చిన మట్టిని పరీక్షించగా అది సూర్యునిలోని పదార్థముల కన్న భిన్నముగా నున్నదని తెలియవచ్చినది. అందుచేత వైజ్ఞానికులు ఈ భిన్నత్వము నంగీకరించుచు చంద్రుడు ఈ సూర్యుని నుండి కాక విశ్వములోని మరియొక సూర్యుని నుండి ఉత్పన్నమైనట్లుగా భావించుచున్నారు.

"నాభ్యా అపానో, అపానాన్ మృత్యుః "

నాభి నుండి అపానము, అపానము నుండి మృత్యువు అవిర్భవించినట్లు ఇచట కలదు. ఈ విషయము అశ్చర్యకరమైనది. దీనిని గురించి లోతుగా ఆలోచింతము. నాభి కడుపు మధ్యన నుండును. ఇది గర్భధారణ జరిగిన రెండవ మాసములో శిశువున కేర్పడును. అప్పటి నుండి అపానము, దాని నుండి మృత్యువు ఏర్పడును.

రెండవ మాసమునకు పూర్వము పిండములోని జీవకణములన్నియు హెచ్చివేతసంఖ్యలో అనగా రెట్టింపగుచు పెరుగుచుండును. ఒక జీవకణము రెండుగా వీడి, రెండు కణము లగును. రెండు నాలుగు, నాలుగు ఎనిమిది - ఇట్లగుచు వృద్ధి చెందుచుండును. అందువలన ఆ కణములకు చావు ఉండదు. ప్రతి కణము స్వతంత్రముగా ఆహార ప్రాణ వాయువులు తీసుకొనుచు స్వతంత్ర్యముగానే రెట్టింపగుచుండును. రెండవ మాసములో నాభి త్రాడు ఏర్పడును. గర్భస్థపిండమునకు అప్పటినుండి మాతృరక్తము ద్వారా ఆహార ప్రాణవాయువులు అందుచుండును. అందుచేత పిండము యొక్క ప్రాణము నాభిపై ఆధారపడును. ఏ కారణము చేతనైనా ఈ నాభిలో ఆటంకమేర్పడి రక్త ప్రసరణ లోపించిన ఆహార ప్రాణవాయువులు అందక శిశువు మృతి చెందును. **అందుచే నాభి నుండియే మృత్యు వేర్పడినట్లు చెప్పబడినది. ఈ నాభి** ఏర్పడినప్పటి నుండి అప్పటి వరకు ఒకే రకముగా నున్న కణములు భిన్నభిన్నమైన విధులను నెరవేర్చు కణములుగా మారును. అందుచే ప్రతి కణము స్వతంత్రముగా జీవించలేక ఆహార ప్రాణవాయువుల కొఱకు అట్టి చర్యలు

చేయగల జీవకణములపై ఆధారపడి యుండును కణవృద్ధి కూడా కొన్ని జన్యుకణముల మీద ఆధారపడి యుండును. అందుచే అవి సదా రెట్టింపు కాలేవు. అనగా వాటికి మృత్యువు ఏర్పడును.

అపానము నుండి మృత్యువు కలుగుచున్నదను ఋషి వాక్యమును ఆలోచింతము. అపానమనగా క్షీణింపచేయుచున్న శక్తి. 'అప' అనగా క్రిందకు 'అన' అనగా గ్రహించుట. ఈ శక్తియే మనము తిను ఆహారమును గ్రహించి జీర్ణక్రియను చేయుచున్నది. పెద్దగా నున్న ఆహార అణువులను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసి శక్తిని కలిగించుటకు అనుకూలముగా చేయుచుండును. అపానము ఆహారమును జీర్ణము చేయుటతో పాటు మన శరీరముపై గూడా పనిజేయుచుండును. ఎందుచేత ననగా ప్రతి ప్రాణి శరీరము ఏదో మరియొక ప్రాణికి ఆహారము. అపానమే అవసరమైనపుడు అనగా ఉపవాసములో నున్నపుడు శరీరములో నిల్వయున్న క్రొవ్వు, మాంసకృత్తులు, కార్బోహైడ్రేట్‌లను జీర్ణింపజేసి శక్తిగా మార్చి ప్రాణములను నిలుపును. శరీరములోని అయా పదార్థములు చివరిదశకు వచ్చినపుడు అపానమే మృత్యువు కడకు గొని పోవుచున్నది. ఇది నాభి ఏర్పడిన నాటి నుండియే ప్రారంభమగును.

మనము తినిన ఆహారము అపానమువలన గొంతును దాటి జీర్ణ కోశమును చేరును. అపానము ఆహారమును జీర్ణము చేయుటయే గాక పిప్పిని ప్రేగులనుండి బయటకు త్రోయును. శరీరములో ఏర్పడు మల మూత్రస్వేదాది మాలిన్యములను బయటకు పంపుచు ఆరోగ్యమును కాపాడుచుండును. వీర్య రజస్సుల స్ఖలనము కూడా అపానమువలననే జరుగుచుండును. మృత్యు సమయమున స్థూల శరీరమునుండి జీవునితో సూక్ష్మశరీరమును బయటకు గెంటునది కూడా అపానమే. ఇట్లు అపానము మృత్యువునకు కారణ మగుచున్నది.

ఆధునిక మనీషులు అపానమనగా మలద్వారము ద్వారా బయటికి పోవు గాలి అని తలంచుచున్నారు. ఆ వాయువు పోవు మార్గమును నొక్కిపెట్టి దాని ద్వారా సుషుమ్నానాడిని ఉద్రేకింపజేయ ప్రయత్నించుచున్నారు. ఎంత ప్రయత్నించినను ఆ వాయువు వెన్నెముకను చేరలేదు. ఒక వేళ చేరినచో

ధనుర్వాతము వంటి జబ్బుతో మరణము సంభవించును. ఇచట డా॥ వార్తిక్ గారు అపానమునకు చేసిన వ్యాఖ్య చాలావరకు సరిగానున్నను కొంత భేదము కన్పించుచున్నది. మన శరీరములోనికి ప్రవేశించు గాలివలెనే ఆహారము కూడా ప్రాణమువల్లనే స్వీకరింపబడును. అపాన మనగా మల మూత్ర స్వేదాది మలిన పదార్థములను బయటకు పంపి ఆరోగ్యమును కాపాడు ఒక శక్తి. అది అంత్యదశలో సరిగా పనిచేయక మల మూత్రాదులు శరీరములోనే నిలిచిపోవును. శరీరము జీవునకు వాసయోగ్యము కానిదిగా నగును. అప్పుడే మృత్యువు సంభవించును.

"శిష్ణం నిరభిద్యత, శిష్ణాత్ రేతః, రేతస ఆపః" (ఐత .1-4)

నాభి ఏర్పడిన తర్వాత ఉత్పత్తి అంగమేర్పడును. నాభి రెండవ నెలలో ఏర్పడును .ఉత్పత్తి అంగము మూడవ నెలలో ఏర్పడును. ఉత్పత్తి సాధనము అంగమైనపుడు రేతస్సు ఉత్పత్తికి కారణమగును. విరాట్ పురుషుని రేతస్సే జలము. ఆ జలము నుండియే ప్రాణి సృష్టి ప్రారంభమగును. విజ్ఞాన శాస్త్రము కూడా ప్రాణుల ఉత్పత్తికి నీరే మూలమనియు, నీరు లేనిది ప్రాణులు జీవించజాల వనియు చెప్పును.

పైన వివరించిన డా॥ వార్తిక్ గారి వ్యాఖ్యానమును పరిశీలించిన ప్రాచీన ఋషులు విజ్ఞాన విషయములను చాలా లోతుగా అధ్యయనము చేసినట్లు కాన నగును. ఆ కాలమున విజ్ఞానము నేటికన్నను ఉన్నత దశలో ఉన్నట్లు ఊహింపవచ్చును. నేడు మనకు లభించు ఆయుర్వేద, ఖగోళ, భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాదులు విదేశీ దురాక్రమణదారుల ద్వేషాగ్ని నుండి ఎటులో తప్పించుకొని బయట పడిన కొన్ని జీర్ణ శీర్ణ తాళ పత్రములు మాత్రమే. అయినను వాటిని అధ్యయనము చేసినచో అవి నేటి విజ్ఞానమునకు మార్గదర్శనము చేయగలవు.

ఇట్లు ఏకకణముగా ప్రారంభింపబడిన శిశువు క్రమముగా వికాసము చెందుచు 9 నెలలలో దాదాపు 7 పౌనుల బరువు కలిగి సర్వాంగ పూర్ణ శిశువుగా మారును.

గర్భిణీ కాలమందు వచ్చు సామాన్య వ్యాధులు :

(అ) వేవిళ్లు : వీటిని గురించి పూర్వ పుటలలో కొన్ని విషయములు తెలిసికొంటిమి. నేడు వీటి బాధ అంతగా కన్పించుటలేదు. పూర్వము చాలా బాధ పడెడివారు. కొన్ని చిట్కాలతోను, చిన్న చిన్న హోమియో ఔషధములతోను ఈ వేవిళ్ళను తేలికగా నివారించవచ్చును. తినిన పదార్థము ఏమాత్రము ఇముడక వాంతు లధికముగా నుండి పది పౌనులకన్న ఎక్కువబరువు కోల్పోయినచో వైద్యుని వద్దకు గొనిపోవుట మంచిది. హోమియో మందులలో ఇపికాక్, నక్సవామికా, సింఫోరేస్ మొదలగు మందులు లక్షణములను బట్టి ఇచ్చిన వేవిళ్లు అద్భుతముగా తగ్గును. ఇట్టి వారు ఆహారమును కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువ పర్యాయములు తీసుకొనుట మంచిది. ఆహారంలో మసాలాలు, నూనెలు ఉండకూడదు. పుష్టినిచ్చే పప్పు వాడాలి.

(ఆ) మలబద్ధకము : సామాన్య స్థితిలో మలబద్ధకము లేకపోయినను కొందరికి గర్భవతిగా నున్నప్పుడు మలబద్ధకము కలుగును. అందువలన మూలశంక (అర్శమొలలు) కూడా కలుగవచ్చును. ఇది చాలా వరకు ఉదయము 1, 2 గ్లాసుల చన్నీరు త్రాగుటవలన పండ్లరసము, దంపుడు బియ్యపు అన్నము, గోధుమ అన్నము, ఆకు కూరలు, పండ్లు మొదలగునవి తీసుకొనుటవలన నివారణయగును. లేకున్న హోమియో మందులలో విరేచన అనుమానమే కలుగనివారు బ్రయోనియాను, మాటిమాటికి విరేచనమగు నను అనుమానము కలుగుచు అసంపూర్తిగా విరేచన మగువారు నక్సవామికా అను మందును తీసుకొనవలెను.

(ఇ) లాలాజలము అధికముగా స్రవించుట : కొందరిలో మాత్రమే లాలాజలము విపరీతముగా ఊరుచుండును. రాత్రులందు చొంగరూపమున కూడా స్రవించవచ్చును. అట్టివారికి క్రియోసోట్ అను హోమియో ఔషధము ఉపయోగపడును.

(ఈ) పులితేనుపులు, ఛాతీయందు మంట : ఇవి కలిగినపుడు తేలికగా జీర్ణమగు ఆహారమును తీసుకొనవలెను. వేపుడులు, నెయ్యి, నూనె, పిండి వంటలను, పుల్లటి పదార్థములను మాని ఆహారమును నెమ్మదిగా నమిలి

తినవలెను. మంటగా ఉన్నపుడు కొద్దిగా వేడిపాలు త్రాగుట మంచిది. ఇంకను తగ్గకున్న కార్బొవెజ్ అను హోమియో ఔషధము తీసుకొనవలెను. మలబద్ధకము కూడా కలిసి ఉన్నప్పుడు నక్స్‌వామికా ఉపయోగపడును.

(ఉ) ఉదరము వాయుపూరిత మగుట : ఇది సాధారణముగా కలుగు చుండును. ఇట్టివారు కొద్ది వ్యాయామము చేయుట అవసరము. పులుపు, కారము, మసాలాలు వదిలిపెట్ట వలెను. నేట్రంఫాస్, కాలీఫాస్ మొదలగు ద్వాదశ లవణములు కొంత మేలుచేయును.

(ఊ) కాళ్లకు నీరు పట్టుట : సాధారణముగా చీలమండలవద్దను, పాదములవద్దను కొద్ది నీరు కనబడును. ఉదయము తక్కువగా నుండి సాయంకాలముననను, ఎక్కువసేపు నిలబడుటవలనను అధికమై విశ్రాంతి వల్ల తగ్గుచుండును. బరువు అత్యధికముగా హెచ్చని యెడల, రక్తపోటు హెచ్చని ఎడల, మూత్రములో అల్బుమిన్ లేకున్న ఇట్టి స్వల్ప ఉబ్బునకు భయపడనక్కరలేదు. ఉప్పు తక్కువగా తీసుకొనిన ఇది నివారణ యగును. కాని ఈ ఉబ్బు చేతులకు, ముఖమునకు ప్రాకిన, తల నొప్పి, చూపు మసక బారుట, పొట్ట పైభాగంలో నొప్పి కనిపించిన వైద్యుని సంప్రదించుట చాలా అవసరము. సామాన్య ఉబ్బునకు బ్రయోనియా, తరువాత సల్ఫర్ అను హోమియో మందులు చాలా మేలు చేయును.

(ఋ) కాళ్లమీద సిరలు ఉబ్బుట : గర్భ భారమువలన రక్తనాళములకు వత్తిడి కలిగి రక్త ప్రసరణకు ఆటంకమేర్పడి ఈ విధముగా ఉబ్బు జరుగును. కొంత బాధయు కలుగవచ్చును. ఈ బాధ ప్రసవానంతరము తగ్గిపోవును. సిర లుబ్బుట అధికముగా నున్న యెడల హేమామిలిస్ లేక కాల్కేరియా ఫ్లోరు అను హోమియో మందులు ఉపయోగపడును. ఈ వాపు జననేంద్రియమందు, మల ద్వారమునందును కూడ కలుగవచ్చును. ప్రసవ సమయమున పగిలి రక్తము స్రవించవచ్చును. అప్పుడు అనుభవ వైద్యుని పర్యవేక్షణలో చికిత్స జరుపవలసియుండును. కాళ్లను ఎత్తుగా పెట్టి పరుండుటవలన, కూర్చుండు నపుడు కాళ్లను చాచుకొని పాదముల క్రింద ఎత్తు పెట్టుకొనుటవలన, స్థితి స్థాపక శక్తిగల (గట్టిగా పట్టియుండు) మేజోళ్లను పగలు ధరించుటవలన చాలా

వరకు నివారణ యగును. ఇట్టివారు ఎక్కువసేపు నిలబడరాదు. కొద్ది నడక మేలు చేయును. రక్తహీనత ఉన్న ఎడల ఫెర్రమ్ ఫాస్ 12 ఎక్స్ అను ద్వాదశ లవణమును వాడుట మంచిది.

(ఋ) మూలశంక (మొలలు) : గర్భిణి కాలములో మల ద్వారములో సిరలుబ్బి మూలశంకగా కొందరిని బాధించును. దానివలన మలబద్ధకము నొప్పి, దురద కూడా కలుగవచ్చును. వీటికి మలబద్ధక నివారణకు చెప్పిన చికిత్సలు సరిపోవును. లేకున్న నక్స్‌వామికా, కొలెన్ సోనియా, ఎస్క్యులెస్ హిప్ అను హోమియో మందులు ఉపయోగపడును. కొందరిలో ప్రసవానంతరము కూడా మూలశంక దీర్ఘ వ్యాధిగా బాధించుచుండును. దానికి కాలీకార్బ్ అను హోమియో ఔషధము అద్భుతముగా పనిచేయును. ఈ మందు ఎక్కువగా వాడరాదు. వైద్యుని పర్యవేక్షణలో వాడుట మంచిది.

(ఎ) ఆయాస పడుచుండుట : బరువు పెరుగుచుండుటవలన, గర్భము ఊపిరి తిత్తులను పైకి నెట్టుటవలన కొద్ది ఆయాసముండును. ముఖ్యముగా చివరి నెలల యందు ఎక్కువగా ఉండును. రక్తక్షీణత వలన, గుండె బలహీనతవలన కూడా ఆయాసము కలుగుచుండును. కనుక ఆయాస మధికముగా నున్నచో వైద్యునికి చూపించవలెను. కొద్ది ఆయాసముతో నిద్ర పట్టకున్న తల క్రింద ఎత్తుగా దిండ్లను పెట్టుకొని పరున్న ఉపశమనముగా నుండును.

(ఏ) కన్నులు చీకట్లు కమ్ముట, శోషిల్లుట : ఇట్లు గర్భవతికి ఏ సమయ మందైనను కలుగవచ్చును. సాధారణముగా పరుండి లేచినపుడు గాని, కూర్చుండి లేచినపుడు గాని ఇట్లు జరుగవచ్చును. కనుక మెల్లగా లేచుట, మెల్లగా నిలబడుట మంచిది. ఊపిరాడని గదులందును, జన సమ్మర్దతగల సినిమాహాళ్లు మొదలగువాటియందును ఇట్టివి కలుగును. వాటికి దూరముగా నుండుట మంచిది. కాలీఫాస్ 6 ఎక్స్ అను ఔషధము చాలా మేలు చేయును.

(ఐ) కండరములు బాధతో ముడవ లాగుకొని పోవుట : నెలలు నిండిన తర్వాత అయిదవ నెలనుండి పిక్కలందలి, తొడలందలి కండరములు కొందరిలో ఈడ్చుకొని పోయినట్లుండును. ఇది సాధారణముగా కాల్షియమ్ మరియు

ఓ విటమిన్ లోపమువలన జరుగును. అందుచే అట్టి ఆహార పదార్థము లిచ్చుచు, అచటి కండరములకు నూనెను మర్దించి ఒకటి రెండుసార్లు కాలును ముడిచి చాచుటవలన ఉపశమనము కలుగును.

(ఒ) నిద్రపట్టక పోవుట : గర్భవతి కనీసము ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోవలెను. ఆమె పరున్న గదిలో వాయు ప్రసరణ సరిగా లేక పోవుటచే గాని, గదిలో చాలామంది పరుండుటచే గాని, గర్భములోని శిశువు కదలికలచేగాని, కడుపు బరువుగా నుండుటచే గాని, పొట్టలో గాలి చేరుటచే గాని, ప్రసవమును గూర్చి భయపడుచుండుటచేగాని నిద్ర పట్టక పోవచ్చును. పై కారణములు తొలగించినచో, ధైర్యముగా, ప్రశాంతముగా నున్నచో నిద్ర వచ్చును. రాత్రి బరువైన ఆహారము తీసికొనకుండ తొందరగానే భోజనముచేసి పరుండబోవు ముందు వేడిపాలు త్రాగిన నిద్రవచ్చును. ప్రకృతి వైద్యులు చేయు వేడినీటి పాదస్నానము (=కుర్చీలో కూర్చొని, తలపైన చన్నీటిలో తడిపిన గుడ్డను వేసుకొని, ఓర్చుకోగలిగినంత వేడి నీటిలో 15 నిముషములు కాళ్లనుంచవలెను. ఒక గొంగళి కప్పి కొనవలెను) వలన కూడా ఇంకను నిద్ర పట్టకున్న సిమిసీప్యూగా 200, కాలీఫాస్ అను హోమియో మందు వాడిన చాలా మేలు చేయును. భయముతో నిదురరాకున్న కాలీబ్రోమాటమ్ అను మందు బాగా ఉపయోగపడును.

(ఓ) నడుము నొప్పి : గర్భవతి మావియందు ఉత్పత్తియగు ఒక హార్మోను వల్ల వస్తికము (పెల్విస్) నందలి ఎముకల సంధులు కొంత వదులగును. దానివలన గర్భవతికి అలసటగను, నడుము నొప్పిగను ఉండును. చివరి నెలలందునడుచుట కూడా కష్టమగును. అప్పుడు నూనె మర్దన చేసికొని కాపడము పెట్టుకొనిన చాలా ఉపశమనముగా నుండును. అప్పుడు ఆలోచించి రస్‌టాక్స్, బ్రయోనియా, కాల్కేరియాఫ్లోర్ మొదలగు మందులలో ఆలోచించి ఏదో ఒకటి వాడవలసి ఉండును.

(ఔ) కుసుమ (తెల్లబట్ట, లుకోరియా) : కొందరికి తెల్లబట్ట కనబడుట జరుగును. దానివలన కొందరికి దురద కలుగ వచ్చును. పరిశుభ్రతను పాటించుటవలన ఇది చాలా వరకు ఉపశమించును. తగ్గకున్న క్రియోసూట్,

సెపియా అను హోమియో మందులు ఉపయోగపడును.

(అం) స్తనములందు నొప్పి : స్తనములు పెద్దవగుచుండుటవలన కొందరికి సూదితో పొడుచుచున్నట్లు నొప్పి కలుగవచ్చును. అట్టివారికి సెపియా, బ్రయోనియా అను మందులు ఉపయోగపడును. స్థూలకాయులైన కొందరికి స్తనములు క్రింద, గజ్జలవద్ద ఒరుపు కలుగవచ్చును. దానికి పరిశుభ్రతను పాటించుటతో పాటు నూనె రాచుకొని పొడరద్దుకొనిన చాలు. ఇంకను తగ్గకున్న యుగారికస్ అను హోమియో మందు ఉపయోగపడును.

(అః) మూత్రము తరచుగా వచ్చుట : ఇది సహజము. దీనివలన నిద్రాభంగము కలుగుచుండిన కాలీఫాస్, ఫెఱమ్ ఫాస్, నక్స్వామికా అను మందులు ఉపయోగపడును. మూత్రము బంధింపబడిన పల్సటిల్లా, నక్స్వామికా, ఓపియం మందులు ఉపయోగపడును. మూత్ర మప్రయత్నముగా అగుచుండిన పల్సటిల్లా, సెపియా ఉపయోగపడును. అవి పనిచేయకున్న కాస్టికం, నేట్రంమూర్ అను మందులు అలోచించవలెను.

(క) పంటినొప్పి : గర్భములో పెరుగు శిశువునకు కాల్షియం ఎక్కువగా అవసర మగుచుండుటవలన తల్లి శరీరములోని ఎముకల నుండి, దంతముల నుండి శిశువు కొంత కాల్షియం పొందుచుండును. అందుచే కొందరికి పంటి నొప్పి కలుగవచ్చును. దానికి సెపియా అద్భుతమైన మందు. దానితో తగ్గకున్న కెమోమిల్లా, పల్సటిల్లా కాల్కేరియాఫాస్, కాల్కేరియాఫ్లోర్ అను మందుల గురించి ఆలోచించవలెను.

(ఖ) గర్భములోని శిశు కదలికలు ఎక్కువగుట : ఇవి కొన్ని సమయములందు తల్లికి బాధాకరము కావచ్చును. శిశువునకు కాల్షియం కావలసియున్న ఈ కదలికలు ఎక్కువగు నని కొందరి అభిప్రాయము. అందుచే కాల్షియం కలిగిన ఆహారము తల్లికి ఇవ్వవలెను. ఇంకను తగ్గకున్న "ఓపియం" అను హోమియో మందు ఇచ్చిన చాలా ఉపశమనముగా నుండును. కొన్ని సమయములందు కొందరికి శిశుకదలిక నిలిచిపోవుట కూడా జరుగును. అట్టివారికి సెపియా అను మందు చాలా మేలు చేయును.

చరక సంహిత ననుసరించి శిశు కదలికలు ఆగిపోయినపుడు మినప కట్టుతో గాని, ఎక్కువ నేతితో కూడిన ముల్లంగి కట్టుతో గాని ఎఱ్ఱబియ్యపు

అన్నమును భుజింపవలయును. ఆ అన్నము మృదుమధురముగాను, శీతలముగాను ఉండవలయును. ఇట్టి స్త్రీ యొక్క కడుపు, గజ్జలు తొడలు, కటి ప్రదేశము, పార్శ్వములు, నడుము వీటిపై కొద్ది వేడిచేసిన తైలముతో మర్దన చేయవలెను.

(గ) కల్ల ప్రసవ నొప్పులు : గర్భకోశము సహజముగా సంకోచ వ్యాకోచములు చెందుచుండును. నాలుగైదు నెలలవరకు గర్భవతి వీటిని గుర్తించజాలదు. సాధారణముగా పొత్తి కడుపులో అర నిమిషము కంతివలె నుండి మెత్తబడుచుండును. ఇవి సాధారణముగ బాధను కలిగించవు. కాని కొందరికి చివరి నెలల్లో బాధను కలిగించును. ప్రసవము వచ్చుచున్నదేమో అని కూడా అనిపించును. అటువంటివి నెమ్మదిగా నడుచుటవలన, ప్రక్కలో అటుఇటు పొరలుటవలన తగ్గిపోవును. అట్లు తగ్గకున్న కాలోఫైలమ్ అను మందు అద్భుతముగా తగ్గించును. ఇంకను తగ్గకున్న నక్స్‌వామికా, కెమోమిల్లా, పల్సటిల్లా, కాఫియా అను మందులను గూర్చి ఆలోచించవలెను.

(ఘ) గజ్జలలో నొప్పి : గర్భకోశ పరిమాణం పెరిగినకొలది గర్భకోశాన్ని స్వస్థానంలో నిలిపి ఉంచే స్నాయువుల (Round Ligaments) పై భారం పెరిగిపోతుంది. ఆ స్నాయువులు సాగిపోయి ఒకొక్కప్పుడు గజ్జలలో తీవ్రమైన నొప్పులు (Cramps) వస్తాయి. అప్పుడు వేడి కాపడాలవల్ల, పడుకొని మోకాళ్ళు పొట్టపైకి ముడుచుకోవటం వల్ల నొప్పి ఉపశమిస్తుంది. కాల్కేరియాఫ్లోర్ 12 ఎక్స్, మ్యాగ్‌ఫాస్ 12 ఎక్స్ అను బయోకెమిక్ మందులు కూడా ఆ సమయములో తీసుకోవచ్చును.

(జ) తిమ్మిర్లు : చివరి నెలలలో పిండం బరువుకు యోనిలోను, స్తనాల బరువువల్ల చేతులలోను తిమ్మిర్లు కలుగవచ్చు. దీనికి ఆందోళన చెందనక్కర లేదు.

(చ) యోని వెంట రక్తస్రావం : మొదటి రెండు నెలలు రక్తం మధ్యమధ్య కనబడటం సహజం. కొందరిలో నెలలు నిండేవరకు అప్పుడప్పుడు కొద్ది రక్తం కనబడుతూ ఉంటుంది. ఆ సమయాలలో విశ్రాంతి చాలా అవసరం. కాని ఎట్టిటి రక్తస్రావం అధికంగా కనబడితే వెంటనే వైద్యులను

సంప్రదించాలి.

(ఛ) నిస్త్రాణ : గర్భవతికి మొదటి నెలలో విపరీతమైన అలసట, నిద్ర మత్తు, నిద్రపోయినా అలసట తీరకపోవడం జరుగవచ్చు. ఇది సహజం. కాని ఈ నిస్త్రాణ మూడు నెలలు దాటిన తరువాత కూడా ఉన్నట్లయితే కొన్ని యిబ్బందులు కలుగవచ్చు. పిండం పెద్దదయ్యే కొలది చురుకుగా తిరుగుతూ నిద్రాభంగం కలిగిస్తుంది. తరచు మూత్రవిసర్జనకు లేవవలసి రావటంతో నిద్ర తక్కువై పోతుంది. దానివల్ల మరింత నిస్త్రాణ పెరుగుతుంది. అట్టివారు పగలు కొద్దిపాటి వ్యాయామం చేస్తూ పరుండ బోయే ముందు వేడిపాలు త్రాగితే చక్కగా నిద్రపడుతుంది.

కొందరు అనుభవముగల ఆయుర్వేద వైద్యులు కొన్ని మందులను చేర్చి ఒక యోగముగా తయారుచేసి గర్భవతుల కిచ్చుచుందురు. అవి వాడిన స్త్రీలకు అద్భుతముగా పైన జెప్పిన ఏ బాధలు లేక సుఖప్రసవమగుటయు జరుగుచున్నది. కొందరు కొన్నికొన్ని చిట్కాలతో పై బాధలను ఉపశమింప జేయుచున్నారు. ఆంగ్లేయ వైద్యులు పై బాధలకు వారి వద్ద మందులు ఉన్నను గర్భవతుల కిచ్చుటకు వెనుకాడుచుందురు. అవి గర్భములో పెరుగుచున్న శిశువునకు కీడుచేయు అవకాశమున్నదని వారి అనుభవము. కనుక వీలైనంతవరకు మందు లవసరము లేకుండనే ఆహార విహారములతో పై బాధలను ఉపశమింపజేసికొనుట మంచిది.

నా ప్రకృతి వైద్యానుభవము : శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము, భీమవరములో ప్రకృతి ప్రియులైన కొందరు గర్భిణీ స్త్రీలకు పురుడు పోయుట జరిగినది. వారు గర్భము ధరించినప్పటి నుండి సాత్వికాహారము (ఉప్పు కారము లేని ఉడికించిన కూరలు, దంపుడు బియ్యపు అన్నము, పప్పు, పాలు పెరుగు మొదలగునవి తీసుకుంటూ ఉదయసాయం సమయములందు వారి శక్తి ననుసరించి వేగముగా నడచు వ్యాయామముచేయుచు గడిపెడివారు. వారికి పై జెప్పిన ఎట్టి బాధలు కలుగకపోవుటయే గాక సుఖ ప్రసవము జరిగినది. ప్రసవానంతరము వెంటనే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేసినను ఎట్టి బాధలు కలుగలేదు. పుట్టిన బిడ్డలు కూడా ఆరోగ్యముగా, పుష్టిగా,

ఉందిరి. గర్భిణిగా ఉన్నపుడు ఎట్టి టానిక్కులను గాని, టీకాలను గాని ఇవ్వలేదు. వారు వారి పిల్లలు ఇప్పటికీ ఆరోగ్యముగా నున్నారు. కనుక గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రకృతి చికిత్సా పద్ధతులను ఆహార విహారాదులను అనుసరించుట మంచిది.

(జ) దీర్ఘ వ్యాధులు : దీర్ఘ వ్యాధులతో బాధపడు స్త్రీలు గర్భము ధరించినపుడు మరింత జాగ్రత్తగా నుండుట అవసరము. మలేరియా, గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండ వ్యాధులు, మధుమేహము మొదలగు వ్యాధులు గర్భిణిగా నున్నపుడు ఉద్రేకించు అవకాశ మున్నది. ముఖ్యముగా మధుమూత్రము (Diabetis) ఉన్న గర్భవతులు చాలా జాగ్రత్త వహించాలి. ఇన్సులిన్ వాడియైనా సరే రక్తంలో చక్కెర శాతంను నియంత్రించాలి. ఆహార పరిమితిని కఠినంగా పాటించాలి. అనుభవ వైద్యుల పర్యవేక్షణలో అట్టివారికి కూడా ప్రసవము చేయవచ్చును. కాని అట్టివారు ముందు రోగనివారణ చేసుకొని గర్భము ధరించుట మంచిది. అందువలన వారికి , వారి సంతానమునకు మేలు జరుగును.

(ఝ) జర్మన్ మీసెల్సు : అరుదుగా కొందరికి మొదటి మూడు నెలలలో జర్మన్ మీసెల్స్ (Rubella) వచ్చును. ఇది నిరపాయకరమైనదే యైనను తొలినెలలో వచ్చిన గర్భములో పెరుగు శిశువుపై చెడు ప్రభావమును చూపును. అంగవైకల్యము కలిగిన శిశువు పుట్టు అవకాశమున్నది. కనుక పొంగు వంటి వ్యాధి కనబడినప్పుడు అశ్రద్ధచేయక అది జర్మన్ మీసెల్స్ అవునో కాదో వైద్యుల ద్వారా నిరూపించుకొని వైద్యుల సలహా పాటించుట మంచిది.

(ఞ) వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు : గర్భవతి మొదటి 3 నెలలు చాలా కీలకమైనవి. ఈ సమయములోనే శిశువు గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయము మొదలైన ప్రధాన అవయవాలు రూపొందుతాయి. ఆ సమయంలో వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా పరిశుభ్రతను పాటించాలి. జాగ్రత్తలను తీసుకోవాలి. గవద బిళ్ళలు, ఆటలమ్మ, పొంగు, కోరింతదగ్గు గల పిల్లల నుండి దూరముగా ఉండాలి. జన సమూహాల్లోకి వెళ్ళగూడదు. ఈ క్రిమి దోషాలవల్ల శిశువులలో గుండె జబ్బులు, అవయవాలలో లోపాలు, మానసిక నరాల జబ్బులు చోటుచేసుకోవచ్చును.

'సెరిబ్రల్ పాల్సీ' 'మెంటల్ రిటార్డేషన్' మొదలగు జబ్బులు కూడా వచ్చే ప్రమాదముంది. కుక్కలకు పిల్లులకు కూడా దూరముగా ఉండాలి. వాటివల్ల కూడా కొన్ని క్రిమి దోషాలు వస్తాయి.

టీకాలు, ఆధునిక పరీక్షలు : నేటి నాగరికత పేరుతో గడుపుచున్న కృత్రిమ జీవితము, వాతావరణ కాలుష్యం, మానసిక ఒత్తిడులతో సతమతమగుచున్న నేటి పరిస్థితులలో బాక్టీరియావల్ల కలుగు అంటువ్యాధులు ప్రబలముగా ఉన్నవి. కొన్ని అపాయములు నివారించుటకు ప్రభుత్వము ఉచితముగా టీకాలు వేయుచున్నది. గర్భిణులు ఆ అవకాశము నుపయోగించుకొనుటయే మంచిది.

గర్భవతిగా నున్నప్పుడు భార్యాభర్తల రక్తములోని ఆర్. హెచ్. అంశములు (RH Factors) మరియు వీ.డీ.ఆర్.ఎల్. (VDRL) మొదలగు స్థితులను తెలిసికొనుట కూడా అవసరము. ముందు జరుగబోవు అపాయముల తెలిసికొనిన వాటి నివారణకు అప్రమత్తముగా నుండ వీలగును.

మృత శిశు జననము : అరుదుగా కొందరు స్త్రీలు ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసికొన్నను, శిశువు తొమ్మిది నెలల గర్భములో ఆరోగ్యముగా క్షేమముగా పెరిగినను ప్రసవ సమయమున మృత శిశువులను ప్రసవింతురు. అట్టి వారికి హోమియో వైద్యములో అద్భుతమైన చికిత్స కలదు. గర్భిణిగా నున్నప్పుడు తత్త్వ సంబంధమైన మందులు వాడుచు ఏడవ నెల నుండి సిమిసిఫ్యూగ మదర్ టింక్చరు (Q) ను ప్రసవించువరకు నియమముగా వాడుచున్న ఆరోగ్యవంతులైన జీవించి ఉన్న శిశువులను ప్రసవింతురు. ఎంతో మంది ఆంగ్లేయ అనుభవ వైద్యుల పర్యవేక్షణలో కూడా ఇట్టి స్థితిని నివారణ చేసికోలేని ఇద్దరు మాతృమూర్తులకు హోమియోపతి వైద్య చికిత్స చేయగా వారు ఆరోగ్యవంతులైన బిడ్డలనుకని ఇప్పటికిని తమ కృతజ్ఞతను వ్యక్తము చేయుచున్నారు.

గర్భస్రావము జరుగకుండ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

గర్భిణీ స్త్రీ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను గురించి చరక సంహిత చాలా వివరముగా చెప్పును. శరీర స్థానములో అష్టమాధ్యాయమునందు 19వ

ప్రకరణములో నలభైయవ సూత్రము నుండి 44వ సూత్రము వరకు ఈ విషయములు ఎక్కువగా చర్చించబడినవి. ఆ విషయములు తెలిసికొనుట ఎంతైనా అవసరము.

40వ సూత్రము : గర్భవతియైన స్త్రీ దొంతుక కూర్చుండరాదు. మిక్కిలి ఎత్తైన, మిక్కిలి పల్లపు ప్రాంతములలో తిరుగరాదు. మలమూత్ర అపానవాయు వేగములను (తొందరలను) ఆపరాదు. శక్తికి మంచి పరిశ్రమించరాదు. కష్టమైన పనులు చేయరాదు. అతివేడి, అతి తీక్ష్ణమైన వస్తువులను సేవించరాదు. ఎక్కువ కాలము ఆకలితో నుండరాదు. ఆ విధముగా నున్న గర్భము కృశించుట గాని, శిశువు మరణించుటగాని గర్భస్రావము గాని జరుగవచ్చును.

41వ సూత్రము : గర్భమునకు దెబ్బ తగులుటవలన, గర్భమును గట్టిగా అదుముటవలన, మిక్కిలి లోతైన బావులు, లోయలు చూచుటవలన గర్భస్రావము జరుగవచ్చును. కాన వాటికి దూరముగా నుండవలెను. అధికముగా కుదుపును కలిగించు వాహనములపై ప్రయాణము చేయరాదు. భయంకరమైన శబ్దములు గాని, దుఃఖమును, భయమును కలిగించు వార్తలను గాని వినరాదు. ఏ మాత్రము పరిశ్రమచేయక కదలక మెదలక పరుండుట కూడా మంచిది కాదు. అందువలన గర్భము లోని ప్రేగు శిశువు మెడకు చుట్టుకొని శిశువు మరణించ వచ్చును. అందుచే సామాన్య గృహ కృత్యములు, నడకవంటి వ్యాయామముచేయుట మంచిది. ప్రత్యేక వ్యాయామము కూడా వైద్యుల ద్వారా తెలిసికొని చేయుట మంచిది.

42, 43వ సూత్రములు : గర్భిణీ స్త్రీ నగ్నముగా తిరుగుట గాని, పరుండుట గాని చేసిన పిచ్చిపిల్లలు పుట్టుదురు. ఎక్కువ జగడములు చేయునట్టి క్రూరులు పుట్టుదురు. మైథునముచేసిన కాముకుడు పుట్టును. నిరంతరము శోకించుచుండిన అధైర్యవంతుడు, బలహీనుడు, అల్పాయుష్కుడు పుట్టును. ఇతరుల ధనమును దొంగిలించిన దొంగలు, సోమరులు, ద్రోహులు, సంఘ విద్రోహులు పుట్టుదురు. ఎక్కువ క్రోధము చేసిన ఎక్కువ కోప స్వభావము కలవారు పుట్టుదురు. అధిక నిద్రవలన సోమరులు, మూర్ఖులు, మందబుద్ధి కలవారు పుట్టుదురు. మద్యము సేవించిన వికలచిత్తులు, ఎక్కువ తీపి తినిన ప్రమేహరోగులు (Diabetic) అధిక పులుపు తినిన చర్మ

రోగులు, అధిక ఉప్పు తిన్న అల్పవయసులోనే జుట్టు నెరిసిపోవు పిల్లలు పుట్టుదురు. అతి వేగముగా తినుచున్న దుర్బలులు, నపుంసకులు పుట్టుదురు. చేదు పదార్థములు తిన్న కృశాంగులు పుట్టుదురు.

44వ సూత్రము : పై సూత్రము గర్భిణీ స్త్రీ ఆహారము పుట్టబోవు సంతానముపై ఎటువంటి ప్రభావము కలిగించుచున్నదో తెలుపుచున్నది. ఈ సూత్రమునందు పురుషులు కూడ గర్భాధాన ప్రయోగ మందు కొన్ని నెలలు ఈ నియమము పాటించవలెననియు లేకున్న వారి వీర్యము పై విధమైన రోగ సంక్రమణకు గురియగుననియు హెచ్చరించుచున్నది.

సుశ్రుత సంహిత శరీర స్థానములోని పదవ అధ్యాయము పూర్తిగా గర్భిణీ స్త్రీ తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలను, శిశు సంరక్షణను వివరించును. అందు రెండవ సూత్రము గర్భిణీ స్త్రీ ఆచరించవలసిన సామాన్యమైన నియమములను ఈవిధముగా తెలుపుచున్నది. **"గర్భిణీ ప్రథమదివ సాత్ప్రభృతి నిత్యం ప్రహృష్టా శుచ్యలఙ్కృతా శుక్లవసనా శాన్తి మఙ్గళ దేవతా బ్రాహ్మణగురుపరా చ భవేత్ . . . హృద్యం ద్రవమధుర ప్రాయం స్నిగ్ధం దీపనీయ సంస్కృతం చ భోజనం భోజయేత్ సామాన్యమేతదా ప్రసవాత్ ॥ (సుశ్రుత. శరీర. 10-2)**

గర్భిణీ గర్భమును ధరించిన దినమునుండి ప్రతి దినము సంతోషముగా నుండవలెను. శుభ్రమైన తెల్లని వస్త్రములను ధరింపవలెను. శాంతమనస్కురాలు, అందరిమేలు కోరునది, దేవ బ్రాహ్మణ గురుజనులను ప్రీతితో సేవించునది కావలెను. మలినులు, వికృతరూపులు, హీనులు నగువారిని తాకరాదు. దుర్వ్యసనములకు, హృదయవిదారక దృశ్యములకు దూరముగా నుండవలెను. అందోళన కలిగించు విషయములను వినరాదు. పాసిపోయిన ఎండిన, వాసన వచ్చుచున్న ఆహారమును భుజించరాదు. ఎక్కువగా బయట తిరుగుట, పాడుపడిన గృహములలో నుండుట, శ్మశానములకు వెళ్లుట, వృక్షముల నీడలో విశ్రమించుట,కోపము తెచ్చుకొనుట, భయపడుట, ఎక్కువగా అరచుట మంచిది కాదు. ఇవి యన్నియు గర్భమునకు హానిని కలిగించును. ప్రతి దినము శరీరమునకు చక్కగా తైలము రాచుకొని, నలుగు పెట్టుకొని స్నానము చేయవలెను. శరీరమునకు ఆయాసము కలిగించు పనులు వర్జించవలెను.

గర్భిణీ కఠినమైన ఆసన శయనాదులపై విశ్రమించరాదు. హితకరమైన, మధురమైన, స్నిగ్ధమైన అగ్నిదీప్తిని కలిగించు భోజన పానీయములు సేవించవలెను. ఇవన్నియు ప్రసవ పర్యంతము పాటించుచుండవలసిన సామాన్య నియమములు.

చరక సంహితలో శరీర స్థానము 4-18 లో

"న మదకరాణి ఖాద్యాని అభ్యవహరేత్ । న యానం అధిరోహేత్ । న మాంసం అశ్నీయాత్ । సర్వేంద్రియ ప్రతికూలాశ్చ భావాన్ దూరతః పరివర్జయేత్ । యచ్చ అన్యత్ అపి కించిత్ స్త్రియః విద్యుః ।

"గర్భిణీ స్త్రీ మదకరములైన మత్తు పదార్థములు సేవింపరాదు. కుదుపును కలిగించు వాహనములలో పయనించరాదు. మాంసమును తినరాదు. ఇంద్రియ ప్రతికూల భావనలను దూరము చేసికొనవలెను. అనుభవజ్ఞులైన స్త్రీల పరామర్శలను పాటించవలెను." అని చెప్పబడినది.

ఆధునిక విజ్ఞానము కూడ పై జాగ్రత్తల నన్నిటిని అంగీకరించును. పై వాటితో బాటు ఆధునిక వైద్యులు మరికొన్ని హెచ్చరికలు చేయుచున్నారు. అవి యేవనగా.

గర్భిణీ స్త్రీలు పొగ త్రాగరాదు. క్రిమిసంహారక మందులను (యాంటీబయాటిక్స్‌ను) వాడరాదు. నోరు, పండ్లు శుభ్రముగా నుంచుకొనవలెను. రక్తపోటు, రక్తహీనత కలుగకుండ జాగ్రత్తపడవలెను. తీవ్ర విరేచనకర ఔషధములు, సీసము క్వినైన్, ఎర్గాట్ మొదలగు మందులను వాడరాదు. ధనుర్వాతము మొదలగు విపత్తులు జరుగకుండ ముందు జాగ్రత్తచర్యగా టీకాలు వేయించుకొనవలెను.

నేడు పోషకాహార లోపమువలన, వాతావరణ కాలుష్యమువలన, జీవన పోరాటములోని అలసటలవలన, మానసిక ఒత్తిడులవలన గర్భిణీ స్త్రీలకు చాలారకముల బాధలు కలుగుచున్నవి. ముఖ్యముగా ప్రథమ గర్భిణీని ఎక్కువగా బాధించుచున్నవి. అందుచే గర్భిణీ స్త్రీని ఒక వైద్యురాలి పర్యవేక్షణలో నుంచుట ఎంతైనా అవసరము. నెల కొకసారి అయినా ఆ వైద్యురాలిచే పరీక్షచేయించుట అవసరము. రక్తపోటు పెరుగకుండ, ఒంటికి నీరు పట్టకుండ

ఉప్పు కారములను మితముగా వాడవలెను. రక్తములో హెమోగ్లోబిన్ సరిగా ఉన్నది లేనిది పరీక్ష చేసుకొని అవసరమైన టానిక్కులను వాడుట మంచిది. రక్తములో సవాయివంటి వ్యాధి కలదేమో తెలిసికొనుటకు (VDRL) వీ.డి.ఆర్.ఎల్. పరీక్షకూడా అవసరము. భార్యాభర్తల రక్తములో (RH Factor) ఆర్. హెచ్. అంశము ఉన్నదో లేదో అను విషయము తెలిసికొనుట మంచిది. అవసరమైన ఎడల రక్తము నెక్కించుటకై ఆమె రక్తము ఏ గ్రూపునకు చెందినదో తెలిసికొని ఉండుట మంచిది. (రక్తము A,B,AB,O) ఏ,బీ,ఏబీ, ఓ, అను నాలుగు గ్రూపులుగా నుండును.

మన శరీరములో 107 మర్మ స్థానము లుండుననియు అచట దెబ్బతగిలిన ప్రమాదము జరుగుననియు ఆయుర్వేద గ్రంథములందు హెచ్చరికలు గలవు. మర్మస్థాన మనగా మాంసము, సిరలు, స్నాయువుల (ఎముకలు, కీళ్ళు అనువాని యొక్క పరస్పర సంబంధ) సంయోగ స్థానములు. అట్టి స్థానములందు ప్రాణములు స్వభావముగనే విశేషముగా సంచరించు చుండును. అందువలన వాటికి దెబ్బ తగులుటవలన భ్రమము, ప్రలాపము, గర్భపతనము, ప్రమేహము మొదలగు నుపద్రవములు కలుగు అవకాశ మున్నది. ఏ మర్మస్థానమునందు దెబ్బతగిలిన ఎటువంటి విపత్తి సంభవించునో సుశ్రుతమునందు చాలా వివరముగా వర్ణింపబడినది. వాటిని వైద్యులు తెలిసికొనుట మంచిది.

ఇంతేగాక గర్భిణీ శారీరిక ప్రభావము శిశువుపై ఎంతగా పడునో సుశ్రుతము శరీరస్థానము 3-17 ఈ విధముగా వివరించును.

దోషాభిఘాతైర్గర్భిణ్యా యో యో భాగః ప్రపీడ్యతే ।

స స భాగశ్శిశో స్తస్యా గర్భస్థస్య ప్రపీడ్యతే ॥

అనారోగ్యమువలన గాని ప్రమాదమువలన గాని గర్భిణికి ఏఏ అవయవములందు వేదన కలుగునో అట్టి వేదన గర్భమునందుండు శిశువునకు అయా అవయవములందు కలిగి అవి బలహీనపడును.

గర్భములో పెరుగు శిశువు ఆరోగ్యముగా వృద్ధి జెందుటకు ఏఏ ఔషధములు అవసరము

ఆధునిక విజ్ఞానము ప్రకారము గర్భములో పెరుగు శిశువు వృద్ధిచెందుటకు ప్రత్యేక ఔషధములు ఏమియు లేవు. బలకరమైన ఆహారముతో బాటు కాల్షియం, ఐరన్ మరియు విటమిన్‌లు గల టానిక్కులు తీసుకున్న సరిపోవును. కాని ప్రాచీన గృహ్య సూత్రములలో, ఆయుర్వేద గ్రంథములలో శిశువుయొక్క ధాతువృద్ధికి ఆహారముతోబాటు కొన్ని ఔషధములు కూడా చెప్పబడినవి. మహర్షి దయానందుడు తన "సంస్కారవిధి" యందు ఆశ్వలాయన గృహ్యసూత్రములలోని దిగువ రెండు సూత్రములను వివరించుచు :-

1. "అథాస్యై మండలాగార చ్ఛాయాయాం దక్షిణస్యాం నాసికాయా మజీతామోషధీం నస్త కరోతి"

2. ప్రజావజ్జీవపుత్రాభ్యాం హైకే ॥

'గర్భస్థితి కలిగిన రెండవ లేక మూడవ మాసమందు మఱ్ఱిఊడలను గాని, లేత ఆకులను గాని తీసుకొని వాటి రసమును కుడి ముక్కుపుటముతో లోపలకు పీల్చింపజేయవలెను. మరియు పుష్టికరములైన తిప్పసత్తు, బ్రాహ్మి కలిసిన ఔషధములను తినిపించవలె' ననెను.

అథర్వవేదములోని మరికొన్ని ప్రమాణములు ఇచ్చుచు మహర్షి దయానందుడు "సంస్కారవిధి" యందు భార్యాభర్తలు ముందుగనే ఆరోగ్యవంతులై బలవంతులు పుష్టివంతులు కావలెనని ఉపదేశించెను. అవి ఏవనగా:

1. ఓం శమీమశ్వత్థ ఆరూఢస్తత్ర పుంసవనం కృతమ్
తద్వై పుత్రస్య వేదనం తత్ స్త్రీష్వాభరామసి ॥
2. ఓం పుంసి వై రేతో భవతి తత్ స్త్రియామను షిచ్యతే ।
తద్వై పుత్రస్యవేదనం తత్ ప్రజాపతి రబ్రవీత్ ॥
3. ఓం ప్రజాపతిరనుమతిః సినీవాల్యచీక్లృ పత్ ।
స్త్రైషూయమన్యత్ర దధత్ పుమాంస ముదధదిహ ॥
(అథర్వవేదము 6-11-1, 2, 3)

పై మంత్రములలో గర్భస్థ శిశువు పుష్టికొరకు ముందుగా భార్యభర్తలు ఆరోగ్యవంతులు పుష్టివంతులునై గర్భధారణ జరుపవలననియు అట్టివారి సంతానమే బలపుష్టులను బొందు ననియుఉపదేశించబడినది. భార్యాభర్తలు ముందు మంచి బుద్ధిని, పుష్కలమైన అన్నధనములను, ప్రజోపకార సమర్థతను బొంది, సంతానవంతులు కావలయుననియు ఉపదేశింపబడినది.

మఱ్ఱిచెట్టు సుశ్రుత సంహితలో "న్యగ్రోధ" అను పేరుతో చెప్పబడెను. ఇది వ్రణములను మాన్పుటకు, విరిగిన ఎముకలు అతుకుకొనుటకు, రక్తపిత్తములను పోగొట్టుటకు, స్త్రీల యోని దోషములను దూరము చేయుటకు ఉపయోగపడు నని చెప్పబడినది. తిప్పతీగ, జ్వర నాశకము, పిత్త, కఫములను, దురదను, అరుచి, వమన, తృషాదాహములను పోగొట్టును, మలబద్ధకమును దూరముచేయును. గర్భావస్థలో కలుగు అన్ని ఉపద్రవములకు ఇది ప్రముఖమైన ఔషధముగా వర్ణించబడినది.

ఆయుర్వేద గ్రంథములలో కొన్ని సిద్ధౌషధములు కూడా కనబడు చున్నవి.

సూ: - "లబ్ధగర్భాయాశ్చ ఏతేషు అహఃసు లక్ష్మణావట శుంగ సహదేవా విశ్వదేవానామన్యతమామ్ క్షీరేణ అభిమత్య త్రీంశ్చతురో వా బిందూన్ దద్యాత్ దక్షిణే నాసాపుటే పుత్రకామాయై న చ తాన్ నిష్ఠీవేత్ ॥

(సుశ్రుత శరీర స్థానం 2-32)

స్త్రీ గర్భము ధరించి యుండగా లక్ష్మణపంజి, మఱ్ఱిచిగుళ్లు, సహదేవి, జబిలిక అను వానిలో దేనినేని ఆవుపాలతో నూరి మూడు లేక నాలుగు చుక్కలు స్త్రీయొక్క కుడిముక్కునందు నశ్యము చేయించవలెను. అవి గొందుకలోనికి వచ్చి వికారము కలిగించినను ఉమ్మివేయరాదు. లోపలికి మ్రింగవలెను. ఈ శ్లోకము నకే 'వామే దుహితృ కామాయై' అని అధిక పాఠముకూడా కొన్ని గ్రంథములందు కలదు. అనగా స్త్రీ సంతానము గోరు స్త్రీకి పై ఔషధమును ఎడమ నాసికా పుటములో వేయవలెనని యర్థము.

శ్వేత కటేరి యొక్క మూలమును రసముతీసి ముక్కులో పోయవలెననియు, కమలపత్రములు, నీలకమల పత్రములు, మఱ్ఱి చిగుళ్ళను

మెత్తగానూరి నశ్యము చేయవలెననియు, శాలిధాన్యమును పిండి విసిరి ఉడుకబెట్టుచు దాని నుండి వచ్చు ఆవిరిని గర్భిణీ స్త్రీచే పీల్పించవలె ననియు, ఆ గంజిని వంచి చల్లారిన పిదప ముక్కులో పోయవలె నను నిటువంటి ప్రయోగములు అచ్చటచ్చట కనబడుచున్నవి.

పై ఔషధ ప్రయోగము లన్నియు పురుష సంతానము కలుగుట కొరకు చేయు ప్రయత్నములని కొందరి అభిప్రాయము. ఆధునిక వైద్యులు కూడా మగపిల్లలు కలుగుటకు సోడియం, పొటాషియం గల చిక్కుళ్లు, బంగాళా దుంపలు, అరటిపండ్లు గర్భిణీ స్త్రీచేత ఎక్కువగా తినిపించవలె నని చెప్పుచున్నారు. ఆడపిల్లలు కలుగుటకు కాల్షియం, మెగ్నీషియం గల పాలు, వెన్న, నెయ్యి మొదలగునవి తినిపించవలెనని కొందరి అభిప్రాయము. ఈ ఆహారములు గర్భము ధరించిన పిదప గాక గర్భము ధరించక ముందు స్త్రీ పురుష లిరువురిచేత తినిపించి వారి క్రోమోజోములలో మార్పులు కలుగుచున్నవేమో పరిశోధించవలసి యున్నది.

ఇంతవరకు అందిన విజ్ఞానము ప్రకారము గర్భస్థితి అయిన తదుపరి ఔషధముల వలన గాని, ఆహారము వలనగాని మనము కోరిన మగ, ఆడ సంతానము కలుగుట సాధ్యము కాదు. ఆ ప్రయత్నములన్నియు ముందుగనే చేయవలెనని మా అభిప్రాయము. పుంసవన సంస్కారముయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము,అదిగర్భములో పెరుగు శిశువుల పుష్టికొరకే గాని పుత్రులకొరకు కాదు. ఇంతేగాక గర్భములో ప్రవేశించిన జీవుని గుణస్వభావములను బట్టి ఆడ, మగ లేదా నపుంసక సంతానము కలుగును. చరక సంహిత ఈ విషయమును మరింత స్పష్టపరచును.

"తద్యథా-క్లైబ్యం భీరుత్వమవైశారద్యమనవస్థానమధో గురుత్వ మసంహననం శైథిల్యం మార్దవం తథాయుక్తాని చాపరాణి స్త్రీ కరాణి, అతో విపరీతాని పురుష కరాణి, ఉభయ భాగావయవా నపుంసక కరాణి ॥ (చరక. శరీర. 3-15)

భావము : స్త్రీ పురుష సంబంధమగు విశేష భావములు ఆత్మ వలనను, పంచ భూతములవలనను కలుగును. అట్లు కలుగు భావములలో ఏ భావము లధికముగా నుండునో వాని ననుసరించి స్త్రీ గాని, పురుషుడు గాని,

నపుంసకుడు గాని జన్మించును. ఎట్లనగా ధీరత్వములేకపోవుట, భీరుత్వము, మోహము, స్తిమితములేకుండుట, అధో భాగమునందు గురుత్వము, దృఢత్వము లేకుండుట, శిథిలత్వము, మృదుత్వము మొదలగు భావములవలన స్త్రీజనించును. వీటికి వ్యతిరేకములైన భావములవలన పురుషుడు జనించును. స్త్రీ, పురుష భావముల రెండింటి కలయికవలన నపుంసకుడు జనించును.

అయితే గర్భస్థాపన జరిగిన పిమ్మట కూడా మగ సంతానముకొఱకు ఎన్నెన్నో ప్రయత్నములు, ప్రయోగములు జరిగినట్లు మన వివిధ ప్రాచీన ఆయుర్వేద గ్రంథములలో కనబడును. వారి అనుభవములో అవి ఫలించినట్లు కూడా చెప్పబడినది. చరక సంహిత ఈ విషయమును వివరించుచు యిట్లు చెప్పను.

తయోః కర్మణా వేదోక్తేన వివర్తన ముపదిశ్యతే ప్రాగ్వ్యక్తీభావాత్ ప్రయుక్తేన సమ్యక్, కర్మణాం హి దేశకాల సంపదుపేతానాం నియతమిష్టఫలత్వం, తథేతరేషా మితరత్వమ్ । తస్మాదాపన్న గర్భాం స్త్రియమభిసమీక్ష్య ప్రాగ్వ్యక్తీ భావాద్గర్భస్య పుంసవన మస్యై దద్యాత్ - గోష్ఠే జాతస్య న్యగ్రోధస్య ప్రాగుత్తరాభ్యాం శాఖాభ్యాం శుఙ్గేz నుపహతే ఆనాదా ద్వాభ్యాం ధాన్యమాషాభ్యాం సంపదుపేతాభ్యాం గౌరసర్షపాభ్యాం వా సహ దధ్ని ప్రక్షిప్య పుష్యే పిబేత్, తథైవాపరా జ్జీవ కర్షభ కాపామార్గ సహచర కల్కాంశ్చ యుగపదేదైకశో యథేష్టం వాzప్యుప సంస్కృత్య పయసా కుడ్యకీటకం మత్స్యః కోద్రం చోదకాఞ్జలౌ ప్రక్షిప్య పుష్యేణ పిబేత్, తథా కనకమయాన్ రాజతానాయసాంశ్చ పురుషకానశ్నివర్ణానణు ప్రమాణాన్ దధి పయస్యుదకాఞ్జలౌ వా ప్రక్షిప్య పిబేదనవశేతః పుష్యేణ, పుష్యేణైవచ పిష్టస్య పచ్యమావస్యోష్మాణ ముపాఘ్రాయతస్యైవ చ పిష్టస్యోదక సంసృష్టస్య రసం దేహలీ ముపనిధాయ దక్షిణే నాసాపుటే స్వయమాసిఞ్చేతిచునా, ఇతి పుంసవనాని, యచ్చాన్యదపి బ్రాహ్మణా బ్రూయు రాప్తా వా పుంసవన మిష్టం తచ్చానుష్ఠేయమ్ ॥
చరక శారీర 8-18, 19)

గర్భమునకు లింగ భేదము వ్యక్తమగుటకు పూర్వమే ఆయుర్వేదము నందు చెప్పబడిన కర్మను చక్కగా ప్రయోగించినచో కోరిన విధముగా స్త్రీగాగాని,

పురుషత్వముగాని మార్పుచెందించు అవకాశమున్నది. అవి దేశ కాలముల అనుకూలమైనచో కోరిన ఫలితములు కలుగును. వ్యతిరేకములైనచో ఫలితములు కలుగవు. అందుచే లింగభేదము వ్యక్తమగుటకు పూర్వమే (6 వారముల లోపే) గర్భిణీ స్త్రీకి ఈ పుంసవనము పుత్రులకొఱకు చేయింపవలెను. ఎట్లనగా గోవులను కట్టివేసెడి స్థలములో మఱ్ఱిచెట్టుయొక్క తూర్పు కొమ్మకుగాని, ఉత్తరపు కొమ్మకు గాని యున్నట్టి రెండు మంచి చిగుళ్ళను తెచ్చి రెండు మినుప గింజలతో గాని, రెండు తెల్ల ఆవగింజలతో గాని కలిపి పెరుగునందుంచి పుష్యమి నక్షత్రముతో కూడినట్టి దినమునందు గర్భిణీ స్త్రీ పానము చేయవలెను.

2. జీవకము, ఋషభకము, ఉత్తరేణి, ములుగోరింట వీని అన్నిటియొక్క గాని, ఒకొక్కదాని యొక్క గాని లేదా కొన్నిటి యొక్కగాని కల్కలములను గ్రహించి పాలతో కలిపి పానము చేయించవలెను.

3. కీటకముచే గోడపై నిర్మింపబడిన గూడును గాని, మత్స్య కోద్రముగాని దోసిలి పరిమాణముగల ఉదకము నందుంచి పుష్యమి నక్షత్రముతో కూడిన దినము నందు గాని త్రాగించవలెను.

4. బంగారముతోగాని, వెండితోగాని, ఇనుముతోగాని, అగ్నివర్ణము కలిగిన (బహుశః కాలిన) పురుష విగ్రహములను దోసిలి పరిమాణముగల పెరుగునందు గాని ఉదకమునందుగాని ముంచి దానిని పుష్యమి నక్షత్రమునందు పూర్తిగా పానము చేయించవలెను.

5. మరొక ప్రయోగ మేమన పై ప్రయోగములలో చెప్పబడినట్టి మూలికలను ముద్దగానూరి పుష్యమి నక్షత్ర దినమునందు ఆ ముద్దను ఉడకబెట్టుచు దానియొక్క ఆవిరిని గర్భిణిచే ఆఘ్రాణింపజేయవలెను. లేదా వాటి రసమును తీసి వడగట్టి ఆ రసములో దూదిపింజను ముంచి గర్భిణీ స్త్రీ స్వయముగా తన కుడి నాసికా రంధ్రములో పిండుకొనవలెను. అది లోపలకు యింకుటకొఱకు తలను గడపపై వెనుకకు వాలునట్లు పెట్టి ఈ క్రియ చేయవలెను. ఇట్టి పుంసవన విధులు మరికొన్ని కూడ గలవు. వైద్యులు, విద్వాంసులు, ఆప్తులు చెప్పినట్టి ప్రయోగములు కూడా అనుకూలముగా

నున్నచో ఆచరింపవచ్చును.

వడ్లూరు (కామారెడ్డి) ఆర్షగురుకుల ఆచార్యులు పం. వేదవ్రత్ మీమాంసక్ గారు పురుష సంతానము కొఱకు శివలింగ బీజములను మగలేగ కలిగిన ఆవుపాలతో సేవించు ఒక విధానమును చెప్పుదురు. దానివల్ల ఇందూరు మండలములో పెక్కురకు ఫలితములు కలిగినవి. ఈ ఫలితము లన్నియు కాకతాళీయములా? లేక మూలికల ప్రభావమా? పరిశోధించవలసి యున్నది. ముఖ్యముగా ఈ ప్రయోగము లన్నియు "ప్రాగ్వ్యక్తభావాత్" గర్భస్థ శిశువునకు లింగభేదము ఏర్పడక పూర్వమే చేయవలె ననుట మరువ రాదు. గర్భస్థాపన జరిగినది మొదలు రెండు నెలలవరకు ఈ అవ్యక్తావస్థ ఉండునని మన ఆయుర్వేద గ్రంథములలో గలదు. కాని, ఆధునిక గర్భవిజ్ఞానము (Embriology) ఈ స్థితి ఆరు వారముల వరకు మాత్రమే ఉండునని చెప్పను.

This stage (which belongs to the middle of second month) of formation is aften termed indifferent stage, but it is quite possible to distiguish the sex even now Nevertheless, also there are several differences in small details at this stage, and even earlier, the fundamental arrangements of these simple parts is the same for both sexes at this time, and in this way may be said to be indifferent

- Manual of embriology by J.E. Trager,

కాన, గర్భస్థాపన జరిగినట్లు తెలిసిన వెంటనే ఈ ప్రయోగములు చేసిన ఫలించవచ్చును. పరమేశ్వరుని ఈ అద్భుత సృష్టిలో మూలికల ప్రభావము కూడా అద్భుతమే. ఆధునిక విజ్ఞానమున కందనిదే.

బిడ్డ ధాతుశక్తి పెరుగుటకు తీసికోవలసిన ఆహారము :

ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానము గర్భిణీ స్త్రీయొక్క జీర్ణశక్తి ననుసరించి పుష్టికరమైన ఆహారములను, టానిక్కులను సూచించును. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుటకు బిడ్డ పుట్టిన తదుపరి కొన్ని రకముల టీకాలను ఇవ్వవలసియుండు నని చెప్పను. ఇంతకు మించి ప్రత్యేక మూలికలను గాని ఆహారములను గాని సూచించదు. కాని, మన ఆయుర్వేద గ్రంథములలో గర్భిణీ స్త్రీ ఆహారమును గూర్చిన విస్తృత వర్ణనలు కనబడును. అందు కొన్నిటిని ఇచ్చట ఉదహరించు చున్నాము.

"విశేషతస్తు గర్భిణీ ప్రథమద్వితీయతృతీయమాసేషు మధురశీతద్రవ ప్రాయమాహారముపసేవేత. విశేషతస్తు తృతీయే షష్టికౌదనం పయసా భోజయేచ్చతుర్థే దధ్నా, పఞ్చమే పయసా, షష్ఠే సర్పిషేచేత్యే కే. చతుర్థే పయోనవనీత సంసృష్టమాహారయేజ్జాఙ్గల మాంస సహితం హృద్యమన్నం భోజయేత్. పఞ్చమే క్షీరసర్పిః సంసృష్టం షష్ఠే శ్వదంష్ట్రాసిద్ధస్యసర్పిషో మాత్రాం పాయయే ద్యవాగూం వా సప్తమే సర్పిః పృథక్పర్ణ్యాది సిద్ధమేవమాప్యాయతే గర్భః । అష్టమే బదరోదకేన బలాతిబలాశతపుష్పాపలల పయోదధి మస్తు తైలలవణమదనఫలమధు ఘృత మిశ్రేణాస్థాపయేత్పురాణ పురీషశుద్ధ్యర్థమనులోమనార్థం చ వాయోః తతః పయోమధుర కషాయ సిద్ధేన తైలేనానువాసయేదనులోమే హి వాయౌ సుఖం ప్రసూయతే నిరుపద్రవా చ భవతి, అత ఊర్ధ్వమ్ స్నిగ్ధాభి ర్యవాగూభిర్జాఙ్గల రసైశ్చోపక్రమేదా ప్రసవకాలాదేవముపక్రాన్తా స్నిగ్ధా బలవతీ సుఖమనుపద్రవా ప్రసూయతే ॥ (సుశ్రుత . శరీర. 10-4)

గర్భిణీ స్త్రీ మొదటి, రెండవ, మూడవ నెలల యందు మిక్కిలి మధురముగా, శీతలముగా, ద్రవముగా నుండు ఆహారమును సేవించవలెను. ముఖ్యముగా మూడవ మాసమునందు అరువది దినములకు ఫలించు వరి అన్నమును పాలతోడను, నాలుగవ మాసమందు పెరుగు తోడను, అయిదవ మాసమందు పాలతోడను, ఆరవ మాసమందు నేయితోడను భుజింప వలయుననని కొందరు వైద్యాచార్యుల అభిప్రాయము. నాలుగవ మాసమునందు పాలు, వెన్న వీనితో మిశ్రమమైనట్టియు జాంగల మాంసయుక్తమగునట్టిదియు ప్రియమైనట్టిదియు నైన అన్నమును భుజింపవలెను. అయిదవ మాసమునందు పాలు, నెయ్యి వీనితో గూడిన అన్నమును భుజించవలెను. ఆరవమాసము నందు పల్లేరు కషాయముతో సిద్ధము చేయబడిన ఘృతమును గాని, జావను గాని పానము చేయించవలెను. ఏడవ మాసము నందు నేలగుమ్ముడు, ఆముదపు వేరు, గలిజేరు మొదలగు పృథక్పర్ణ్యాదుల వ్రేళ్ళ కషాయముతో సిద్ధము చేయబడిన ఘృతమును త్రాగించవలెను. దీనివలన గర్భము వృద్ధి చెందును. ఎనిమిదవ మాసము నందు గర్భిణికి నిలువ ఉన్న ప్రాత మల శుద్ధికొరకును, వాతము అనులోమముగా సంచరించుటకును రేగుపండ్ల

కషాయమునందు చిన్న పెద్ద ముత్తువ పులగము, పెద్ద సదాప మాంసము (పాలతో జేసిన ఒక పదార్థ విశేషము), పాలు పెరుగు, మీగడ, నూనె, సైంధవలవణము, మ్రంగకాయలు, తేనె, నెయ్యి వీనిని కలిపి నిరూహవస్తి (ఎనిమా) జేయవలయును. పిమ్మట పాలు, మధుర ద్రవ్యములు వీని కషాయముతో సిద్ధము జేసిన తైలముచే అనువాసన వస్తిని జేయవలెను. ఈ ఉపచారముల వలన వాతము అనులోమ గమనము గలదై ఉపద్రవములు లేక గర్భిణి సుఖముగా ప్రసవించును. ఎనిమిదవ మాసము గడచిన పిదప స్నిగ్ధమైన జావ, జాంగల మాంసరసము వీనితో ప్రసవకాలము వరకు నుపచరించిన ఎడల గర్భిణి స్నిగ్ధతను బలమును కలిగినదై ఉపద్రవములేక సుఖముగా ప్రసవించును.

ఇచట జాంగల మాంసరసమును సేవించవలయునను మాటలు కనపడుచున్నవి. ఇదే గ్రంథమున మరొకచోట 'న మాంసమశ్నీయాత్' – గర్భిణి మాంసమును సేవించరాదు. అను నిషేధము స్పష్టముగా గనబడుచున్నది. అందువలన ఇచట మాంస పదమునకు గల అనేక అర్థములలో ప్రకరణమును బట్టి పండ్లగుజ్జు అని గాని లేక పాలతో చేసిన ఒక విశేష పదార్థము అని గాని అర్థము చెప్పుకొనవలెను.

తాంత్రిక మతములు ప్రచారములో నున్నప్పుడు మద్య మాంస సేవన విధానము శాస్త్రీయము చేయుటకు ఋషులు వ్రాసిన గ్రంథములలో అనేక ప్రక్షిప్తములు చేసిరి. అట్టివే ఆయుర్వేదమునందును గృహ్యసూత్రములందును కూడా కనబడుచున్నవి. కావున ఇట్టివి ఋషుల మాటలు గావు.

మరొక గ్రంథమున 'మొదటి నెలలో ఏ ఓషధి కలుపని కాచి చల్లార్చిన పాలు, హితకరమైన స్వాభావిక ఆహారము రెండు పూటలందు సేవించవలెను. రెండవ నెలలో పాలలో ఏలకులు, సుగంధపాల వేసి కాచి యివ్వవలెను. మూడవ నెలలో పాలలో రెండు చెమ్చాల తేనె ఒక చెమ్చా నెయ్యి కలిపి త్రాగించవలెను (నెయ్యి తేనె సమ భాగములుగా చేర్చరాదు). నాలుగవ నెలలో పాలలో ఒక తులం వెన్నకలిపి త్రాగించాలి. అయిదవ నెలలో పాలలో నెయ్యి కలిపి త్రాగించాలి. 6, 7 నెలలో పాలలో కిస్‌మిస్, ఖర్జూరాలు,

ఏలకులు కలిపి త్రాగించాలి. 7వ నెలలో గర్భిణీ స్త్రీని చర్మ వ్యాధులు బాధించవచ్చును. దురదలు రావచ్చును. ఉదర చర్మము పగుళ్ళు చూపవచ్చును. చనుమొనలు పగుల వచ్చును. అట్టి వాటిని నివారించుటకు స్తనములపైన, ఉదరము పైన చందనము మరియు కమల పూవుల రసమును పూయవలెను. లేదా దిరిసెన చెట్లు, ధావేపూలు, సరసూ౦ (అవిశెలు), యష్టిమధుకముల చూర్ణముతో తయారుచేయబడిన తైలమును పైన రాయవలెను. గోళ్ళతో గీకరాదు. దురద భరించలేకున్న మెల్లగా చేతితో రాయవచ్చును. ఎనిమిదవ నెలలో పాలలో యవలను పక్వముచేసి నేతితో భుజింపవలెను. తొమ్మిదవ నెలలో మలబద్ధకము కలుగవచ్చును. దానిని నివారించుటకు పాలతో గులాబిలేహ్యము కలిపి తినిపించవలెను. అని వ్రాయబడినది.

ఆధునిక విజ్ఞానము ప్రకారము గర్భిణీ స్త్రీ పుష్టివంతమైన సమీకృతాహారమును సేవించవలెను. తన కొరకే కాకుండా తనలో పెరుగు బిడ్డకొరకు ఆహారమునందు తగిన శ్రద్ధ తీసుకొనవలెను. అన్నముతో పాటు కూరలు, పప్పు, నెయ్యి, నూనె, కూరగాయలు, పండ్లు మొదలగునవి తీసుకొనవలెను. విశేషముగా పాలు అధికముగా సేవించుట మంచిది. 'డీ' విటమిన్ కొరకు వంటికి తైలము రాచుకొని (మృదువైన) లేత ఎండలో కొద్దిసేపు ఉండుట మంచిది. కాఫీ, టీ, బీరు బ్రాంది మొదలగువాటి వలన శరీరమునకు ఎట్టి పోషణయు జరుగకపోగా హాని కలుగును. కనుక వీటిని వర్జింపవలెను. మసాలా దినుసులవలన కూడా ఎట్టి పోషణయు జరుగదు. రుచికొరకు అవసర మనుకున్న చాలా మితముగా వాడవలెను. వీటిని పూర్తిగా మానిన చాలా మంచిది. చల్లని పానీయములు, చాక్లెట్లు మొదలగు వాటివలన మేలుకన్న కీడే ఎక్కువ జరుగును. కనుక వాటిని వర్జింపవలెను.

అభివృద్ధి చెందిన దేశములలో నాగరికత పేరుతో అనేక దురభ్యాసములు స్త్రీలయందును చోటు చేసుకొనుచున్నవి. అందు ధూమపానము, మద్య సేవనము ఎక్కువగా ఉన్నవి. ఈ రెండిటిని గర్భవతులు సేవించిన అనేక దుష్ఫలితాలు కలుగుచున్నవని ఆధునిక వైద్యులందరు ముక్తకంఠముతో ఘోషించుచున్నారు. గర్భవతులేకాదు పాలిచ్చు తల్లులు కూడా వీటిని

సేవించరాదని హెచ్చరించుచున్నారు. హిరాయిన్ కూడా ఈ కోవకే చెందును. ఈ దురభ్యాసములు మన దేశమునందును వ్యాపించుచున్నవి. కనుక జాగ్రత్త వహించుట మంచిది.

పుంసవన సంస్కారము ఎప్పుడు (ఎన్నవ నెలలో) చేసిన మంచిది

మహర్షి దయానందుడు తన 'సంస్కార విధి'లో గర్భము స్థిరమైనది మొదలు రెండవ లేక మూడవ మాసములో చేయవలెనని వ్రాసి యున్నాడు. గృహ్యసూత్రములలో 'లబ్ధగర్భ చైనాం విదిత్వా ప్రాక్ వ్యక్తే భావాత్, గర్భస్య పుష్యే పుంసవనాది ప్రయుంజేత' అనగా గర్భస్థితి జ్ఞానము కలిగిన తదుపరి పుష్యా నక్షత్రములో పుంసవన సంస్కారము చేయవలెను అని చెప్పబడినది.

చరక శాస్త్రములో '**తృతీయే మాసి సర్వేంద్రియాణి సర్వాం గావయవాశ్చ యౌగపద్యేన అభినిర్వర్తంతే**

అనగా మూడవ మాసములో ఇంద్రియములు, అవయవములు విభజింపబడి వృద్ధి చెందుచుండును అనియు, సుశ్రుతములో

"తృతీయే హస్తపాదశిరసాం పంచపిండికా నిర్వర్తంతే అంగప్రత్యంగవిభాగశ్చ సూక్ష్మో భవతి"

అనగా మూడవ మాసమునందు హస్తపాద శిరసాది అవయవ నిర్మాణము సూక్ష్మముగా వ్యక్తమగుచుండును అనియు చెప్పబడినది. గాన పై ప్రమాణము లను బట్టి మూడవ నెలలో పుష్యమీ నక్షత్ర కాలమందు ఈ సంస్కారము చేయుట శ్రేష్ఠము.

ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానము ననుసరించి మూడవనెల నుండి నాభిత్రాడు ఏర్పడి తల్లి గర్భకోశముతో కలుపబడును. అప్పటి నుండి పిండము తల్లినుండి రక్తము ద్వారా పోషక పదార్థములను స్వీకరించుచు తనంత తానుగా వృద్ధి జెందుచుండును. అప్పటినుండియే తల్లి పోషణ యందు శ్రద్ధ వహించవలసి యుండును. కనుక వైజ్ఞానిక దృష్టితో కూడా ఈ సంస్కారము మూడవ మాసములో చేయుట మంచిది.

గర్భస్రావ సూచనలు కనబడిన వాటి నివారణ ఎట్లు ?

గర్భము ధరించి ఏడు, నెలలు (28 వారములు) నిండక పూర్వము గర్భములోని పిండము గాని, కొంత భాగము కాని గర్భకోశము వీడుటను గర్భస్రావ మందురు. 7 నెలలు నిండిన తదుపరి జరుగు ప్రసవమును నెలలు నిండకుండా కలిగిన ప్రసవము (Premature delivery) అందురు. ఎందుచేత ననగా 28 వారములు పూర్తికాకుండా ప్రసవించినపిండము (శిశువు) బ్రతుక జాలదు.తరువాత ఎనిమిదవ నెలలో జనించిన శిశువు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసికొన్న బ్రతుకగలదు.

కారణములు :

1, తల్లికి కలుగు కొన్ని వ్యాధులు (సవాయి, తీవ్ర జ్వరములు, మూత్రపిండముల వాపు మొదలగువాటి) వలనను.

2. గర్భములోని శిశువుగాని, గర్భకోశముగాని సరిగా ఎదుగక పోవుట వలనను.

3. శుక్రకణ, అండములలో దోషము లుండుటవలన (బలహీనముగా నుండుటవలన) లేక వాటి కలయిక సరిగా లేకపోవుటవలన లేక గర్భకోశములో సరియగు స్థానములో పిండము నాటుకొనకపోవుటవలన గర్భస్రావము జరుగును. నూటికి 75 ఇట్టివే జరుగుచున్నవి. ఇవి ఒక రకముగా మంచివే. లేకున్న శిశువులు అంగ వైకల్యము కలిగి జన్మింతురు.

4. తీవ్రమైన మందులు (సీసము, క్వినైన్, ఎర్గాట్ మొదలగునవి), విరేచన ఔషధములు వాడుటవలన.

5. గర్భకోశము స్థానము తప్పుటవలనను లేదా కంతులు మొదలగునవి ఉండుటవలన.

6. భయము, దుఃఖము, కోపము మొదలగు తీవ్ర మానసికోద్వేగముల వలన.

7. 'ఈ' విటమిన్ తక్కువగుటవలన, ఇట్లే మరికొన్ని కారణముల చేతను గర్భస్రావము కలుగవచ్చును.

చికిత్స : గర్భస్రావము కలుగనను సందేహం కలిగిన వెంటనే అనగా కొద్ది స్రావము కనబడిన వెంటనే గర్భిణీ స్త్రీని మంచముపై పరుండబెట్టవలెను. కడుపునకు శీతలోపచారము చేయుట అవసరము. అట్టి సమయమునందు చేయవలసిన ఉపచారముల గూర్చి సుశ్రుతమునందు ఈ విధముగా చెప్పబడినది.

"తత్ర పూర్వోక్తైః కారణైః పతిష్యతి గర్భే గర్భాశయ కటీవఙ్క్షణవస్తిశూలాని రక్తదర్శనం చ తత్ర శీతై ః పరిషేకావ గాహ ప్రదేహాదిభిరుపచరేజ్జీవనీయశృత క్షీరపానైశ్చ"

పై కారణములవలన గర్భపాతము కలుగు నెడల గర్భాశయము, కటి ప్రదేశము, గజ్జలు, వస్తి (ఆసనము) వీనియందు నొప్పి, యోని ముఖమునుండి రక్తస్రావము కలుగును. అట్టి సమయమునందు చల్లని నీరు చల్లుట, తటాకాదులయందు మునుగుట మొదలగు శీతలోపచారములు చేయవలెను. జీవనీయ ఘనద్రవ్య సిద్ధమగు క్షీరమును త్రాగించవలెను.

జీవనీయ ఘన ద్రవ్యము లనగా కొన్ని మూలికలు. వాటిని గురించి సుశ్రుతాదులందు విస్తృతముగా చర్చించబడినది. అందు కొన్నిటిని ఇచట వివరించుచున్నాము.

గర్భము తన చోటునుండి కొంచెము జారగనే వీపు, పార్శ్వములందు క్షోభ, రక్తము స్రవించుట, మల మూత్రములు బంధింపబడుట జరుగును. అప్పుడు ఉపశమనముకొరకు శీతలముగా నుండు ఉపచారముల జేయవలెను. వేదన మిక్కుటమైన యెడల కారు మినుములు, అడవి పెసలు, అతిమధురము, పల్లేరు, వాకుడు వీనితో మరిగించిన పాలలో చక్కెర, తేనె కలిపి త్రాగించవలెను. మూత్రము బంధింపబడిన ఎడల దర్భాది పంచ మూలములతో సిద్ధమగు పాలను త్రాగించవలెను. మల బద్ధము కలిగిన యెడల ఇంగువ, సువర్చలవణము, వెల్లుల్లి, వస వీనిచే సిద్ధమగు పాలు త్రాగించవలెను. రక్తస్రావము అధికముగా నున్న కందిరీగల గూటిమన్ను, ముత్తవ పులగము, ఆరె పువ్వు, విరజాజి, కావిరాయి, సజ్జరసము వీని చూర్ణమును తేనెలో కలిపి నాకించవలెను. ఇట్టివే మరికొన్ని చికిత్సలు ఆయుర్వేదమునందు కనబడును.

కాని నేడు ఈ ప్రక్రియలను అనుసరించు వైద్యులు కాని, ఔషధములు కాని లభించుట కష్టముగనే యున్నది. కనుక దేశ కాల పరిస్థితుల ననుసరించి వారి వారి కందుబాటులో నుండు చికిత్సలను అనుసరించుట మంచిది. ఇట్టి సమయములందు క్రిమిదోషములు కలుగుట (రోగకారక సూక్ష్మ జీవుల సంక్రమణ=బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్స్) సహజము. కనుక, పరిశుభ్రత చాలా అవసరము. మోటు ప్రక్రియలు క్షేమకరము కాదు.

హోమియో వైద్యములో గర్భస్రావము నిలుపుటకు చాలా చక్కటి ఔషధములు కలవు. లక్షణ సారూప్యత ననుసరించి తగిన మందు ఇచ్చినచో అద్భుతముగా పనిచేసి గర్భస్రావము నిలిచిపోవును. ముఖ్యముగా వైబర్ణం ఆప్యులన్, సెబైనా, బెల్లడోనా, సీకేల్‌కర్, సెఫియా, కాలోఫైలైం మొదలగునవి ఉపయోగపడును. ఇంతేగాక కొందరిలో 3వ నెలలోను, 5వ నెలలోను 7వ నెలలోను గర్భస్రావము జరుగుచుండు శరీరతత్త్వ ముండును. హోమియో వైద్యములో దేహతత్త్వము ననుసరించి వైద్యముచేసి అట్టివారి గర్భస్రావములను కూడ నివారించవచ్చును.

గర్భస్రావానంతరము కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు అనివార్యము.

"వ్యవస్థితేచ గర్భే గవ్యేనోదుమ్బరశలాటు సిద్ధేన పయసా భోజయేత్ । అతీతే లవణ స్నేహ వర్జ్యైభిర్యవాగూభిరుద్దాలకాదీనాం పాచనీయోవ సంస్కృతాభిరుపక్రమేత యావన్తో మాసా గర్భస్య తావన్త్యహాని" (సుశ్రుతము)

ఒక వేళ చికిత్సవలన గర్భస్రావము నిలిచి గర్భము నిలబడిన యెడల పత్తికాయలతో సిద్ధము చేయబడిన ఆవు పాలతో భుజింపజేయవలెను. గర్భపాతము కలిగిన యెడల ఆ గర్భము ఎన్ని మాసములు కలదైయుండునో అన్ని దినములవరకు ఉత్తలకాది ఘన ద్రవ్యముల తోడను, పాచనీయ ద్రవ్యములతోడను పక్వముచేయబడిన గోధుమ జావను నూనె, ఉప్పులేకుండా కాచి త్రాగించవలెనని సుశ్రుతములో చెప్పబడినది.

పుంసవన విధిలోని విశేషములు

అన్ని సంస్కారములవలెనే ఈశ్వరస్తుతి ప్రార్థన, స్వస్తివాచన శాంతికరణ వేదమంత్రముల పఠించి బృహత్ యజ్ఞము ప్రారంభించవలెను. అందలి సామాన్య ప్రకరణమునంతయు పూర్తిచేసి రెండువిశేష ఆహుతు లివ్వవలసి ఉండును. ఈ మంత్రములలో గర్భము పరిపుష్టమై శిశువు పదవ మాసములో అంబులపాదినుండి బాణమువలె యోని ద్వారమునుండి క్షేమముగా వెలువడును గాక! భౌతిక శక్తులకు ప్రతినిధియైన అగ్ని ఈ సంతానమును మృత్యువునుండి రక్షించునుగాక ! ప్రభుత్వమునుండి ఎట్టి కష్టములు కలుగకుండును గాక! అను భావము కలదు. ఆ మంత్రము లివి -

మొదటి ఆహుతి మంత్రము :

ఓం ఆ తే గర్భో యోనిమేతు పుమాన్ బాణ ఇవేషుధిమ్ ।

ఆవీరో జాయతాం పుత్రస్తే దశమాస్యః స్వాహా ॥ అథ. 3-23-2 ॥

(తే యోనిం) నీ యోని మార్గములో (పుమాన్ గర్భః) పురుషత్వము - బల వీర్యములు కల గర్భము (బాణః ఇషుధిం ఇవ ఆ ఏతు) అంబులపాది నుండి బాణమువలె మాకు ప్రాప్తించునుగాక ! (తే) నీ గర్భమున పుష్టినిపొంది (దశమాస్యః వీరః పుత్రః ఆ జాయతాం) పదవ నెలలో వీర్యవంతమైన సంతానము జనించును గాక !

భావార్థము : ఈ మంత్రమున రెండు మహత్వపూర్ణ విషయములు చెప్పబడినవి. మొదటిది - బాణము అంబులపాదిలో సురక్షితముగా నుండి అవసరమైనపుడు బయటకు వచ్చునట్లు గర్భిణియందు శిశువు సురక్షితముగా పెరిగి పదవ మాసమున సుఖప్రసవము కావలె ననునది. రెండవది - సంతానము దుర్బలము కాక వీర్యవంతమైనదిగా నుండవలె ననునది. అట్టి సంతానము కొరకు తగిన ప్రయత్నము చేయవలసియుండును.

రెండవ ఆహుతి మంత్రము :

ఓం అగ్ని రైతు ప్రథమో దేవతానాం సోఽస్యై ప్రజాం ముంచతు మృత్యు పాశాత్ । తదయం రాజా వరుణో ఽనుమన్యతాం యథేయం స్త్రీ పౌత్రమఘం న రోదాత్ స్వాహా ॥ **(మంత్ర బ్రాహ్మణము 1-1-10)**

(దేవతానాం) దేవతలలో (ప్రథమః) ప్రథమ స్థానము గల (అగ్నిః) అగ్ని (ఏతు) వచ్చునుగాక! ఆ యగ్ని (అస్యై) ఈ (ప్రజాం) సంతానమును (మృత్యుపాశాత్ ముంచతు) మత్యుపాశము నుండి రక్షించునుగాక! (తత్) ఈ విషయమును (అయం రాజా వరుణః) ప్రజలచే వరింపబడిన మా దేశపు రాజు (అనుమన్యతాం) ఆమోదించును గాక! అందుకుతగిన శ్రద్ధ వహించునుగాక ! (ఇయం స్త్రీ) గర్భవతి యైన ఈ స్త్రీ (పౌత్రం అఘం) పుత్రివియోగ దుఃఖమున (న రోదాత్) రోదింపకుండును గాక !

భావార్థము : ఈ మంత్రమున గర్భిణి విషయములో రాజుకూడ తగిన శ్రద్ధవహించి భావి పౌరులు బలవీర్యవంతు లగునట్లు వారి ఆరోగ్యపరిరక్షణకు తగు వైద్య సదుపాయములు సమకూర్చవలెనని సూచింపబడినది. ఇచట వరుణ పదము రాజు ప్రజలచే వరింపబడవలెనని తెలుపుచున్నది. అతడు దేశ ప్రజలను శీత ఆతప బాధలనుండి రక్షించుటకు తగిన ప్రబంధము చేయవలెనని ఈమంత్రము సూచించు చున్నది.

తదుపరి ఏకాంతమున గర్భిణి హృదయముపై భర్త తన చేయి నుంచి దిగువ మంత్రమును పఠించవలెను.

ఓం యత్తే సుసీమే హృదయే హితమంతః ప్రజాపతౌ మన్యే z హం మాం తద్విద్వాంసం మాహం పౌత్రమఘం నియామ్ ॥ (మంత్ర బ్రాహ్మణము 1-5-10)

భావార్థము : సుందర కేశములు కలదానా! బిడ్డను పాలించు లక్ష్యము గల నీ హృదయములో శిశువు పట్ల ఎట్టి హిత భావము కలదో నే నెరుగుదును. నేను కూడ బిడ్డకు కష్టము కలిగించు ఏ పాపకార్యము చేయకుందును గాక!

సంతానము బాధపడకుండుటకు తల్లితో బాటు తండ్రి, రాజ్యము (రాజు) కూడ కారణమగుదురు. అందుచే సంతాన పాలనలో తండ్రికి అతని బాధ్యతను గుర్తుచేయుట ఈ క్రియ యొక్క ఉద్దేశ్యము.

పిదప పూర్ణాహుతుల నిచ్చి వామదేవ్య గానముతో యజ్ఞకార్యము పూర్తిచేయవలెను. బంధు మిత్రుల సత్కరించి సాగనంపవలెను. తదుపరి **మఱ్ఱి చిగురుటాకులను, తిప్ప తీగను** మెత్తగానూరి వస్త్రగాలితము చేసి గర్భిణిచే కుడి ముక్కు పుటముతో లోనికి పీల్చింపవలెను. ...

శివువు యొక్క ధాతుశక్తి పెరుగునని భారతీయ ఋషుల అభిప్రాయము. ఈ విషయముపై ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానము పరిశోధనలు చేసిన ఎంతయో మేలు కలుగును.

తదుపరి భర్త క్రింది రెండు మంత్రములతో పరమేశ్వరుని ప్రార్థించవలెను.

ఓం హిరణ్య గర్భః సమవర్తతాగ్రే భూతస్య జాతః పతిరేక ఆసీత్ । స దాధార పృథివీం ద్యాముతేమాం కస్మై దేవాయ హవిషా విధేమ॥ (యజు. 13-4)

(అగ్రే) ఈ భౌతిక జగత్తుయొక్క ఉత్పత్తికి పూర్వము (హిరణ్య గర్భః సమవర్తత) హిరణ్యగర్భుడు ఉండెను. ఈ స్థూల జగత్తు ఉత్పత్తికి పూర్వము ప్రకాశవంతమైన గర్భమువలె పరమేశ్వరునిలో నుండెను. (భూతస్య జాతఃపతిః ఏకః ఆసీత్) ఆ ప్రకాశమయ గర్భము - పిండమునుండి ఈసృష్టి జరిగెను. ఈ సృష్టి ఉత్పాదకుడు, పాలకుడు కూడ పరమేశ్వరు డొకడే. (స దాధార ఇమాం పృథివీం ఉత ద్యాం) ఆ హిరణ్యగర్భమునుండి ఈ పృథివీ ద్యులోకములను సూర్య చంద్ర నక్షత్రాదులను ఉత్పన్నముచేసి వాటిని ఆ పరమేశ్వరుడే ధరించుచున్నాడు. (కస్మై) ఆ సుఖస్వరూప పరమేశ్వరుని మేము (హవిషా విధేమ) హవిస్సుతో సత్కర్మలతో స్తుతింతుము గాక!

పుంసవనము బల వీర్యములుగల మానవ ఉత్పత్తికి సంబంధించిన సంస్కారము. అందుచే భౌతిక జగత్తుయొక్క ఉత్పత్తి వర్ణన గల ఈ మంత్రము వినియోగింపబడినది. ఉత్పత్తికి పూర్వము తల్లి గర్భములో నుండెను. హిరణ్య మనగా ప్రకాశము (హిరణ్యం వై జ్యోతిః) ప్రకాశవంతములైన సూర్య చంద్ర నక్షత్రాదు లుండుటవలన ఆ గర్భము జ్యోతివలె ప్రకాశించుచుండును. అందుచే సృష్టిరూప గర్భమునకు ఏకైక పతియైన పరమేశ్వరుని స్తుతించుట జరిగినది. అట్లు ఉత్పన్నమైన ఈ సృష్టి పృథివీ ద్యులోకములుగా నుండెను. ఉత్పన్నమైన సంతానమును తల్లి పోషించును. కాని సృష్టి రూప సంతానమును పాలించి పోషించువాడు పరమేశ్వరుడే. కావ అట్టి పరమేశ్వరుని వేదవిహిత కర్మాచరణ మను హవిస్సుతో స్తుతించవలెను - సేవించవలెను.

ఓం అద్భ్యః సంభృతః పృథివ్యై రసాచ్చ విశ్వకర్మణః సమవర్తతాగ్రే। తస్య త్వష్టా విదధద్ రూపమేతి తన్మర్త్యస్య దేవత్వమాజానమగ్రే ॥ (యజు. 31-17)

మొదటి మంత్రమున జడ జగదుత్పత్తి వర్ణించబడినది. ఈ మంత్రమున చేతన ప్రాణుల యొక్క ఉత్పత్తి వర్ణింపబడినది.(పృథివ్యై) ఈ పృథివీలోకమున జీవించుటకొరకు (అద్భ్యః సంభృతః) నాలుగు వైపుల నీటిచే ఆవరణ ఏర్పరచబడినది. (విశ్వకర్మణః రసాచ్చ సంభృతః) విశ్వకర్తయైన పరమేశ్వరుడు పృథివిని రసపూర్ణము చేసినట్లే ప్రాణుల గర్భములను రసపూర్ణము చేసెను. (అగ్రే సమవర్తత) అట్టి గర్భము మొదట ఉండును. (తస్యరూపం) ఆ పిండమును వివిధ రూపములు గల అవయవములతో కూడినదిగా (త్వష్టా) అద్భుత శిల్పియైన పరమేశ్వరుడు (విదధత్) సిద్ధము చేయును. (తత్ మర్త్యస్య) ఆ శిల్పి మరణ ధర్మము గల ఈ మానవ శరీరమును (అగ్రే) ప్రథమ మానవ సృష్టియందు (దేవత్వం ఆజానం) మరణరహిత స్థితిని పొంద యత్నించుటకు అనగా యోగసాధన చేసి అమరత్వము నొందుటకు అనుకూలముగా నిర్మించెను.

మొదట ప్రాణులు తల్లి గర్భములో ద్రవములో మాంసము ముద్దవలె నిశ్చిత రూపములేక ఉండును. ఆ మాంస పిండము వివిధ అంగ ప్రత్యంగములతో వికసించుచుండును. ఆ అంగ ప్రత్యంగ రచన అద్భుత శిల్పియైన పరమేశ్వరునిది కాక మరెవ్వరిది? జనన మరణ ప్రవాహములో కొట్టుకొనిపోవుచున్న జీవుని ఆ ప్రవాహమునుండి తప్పుకొని సాధన చేయుటకు యోగ్యమైన మానవ శరీరంలో పరమేశ్వరుడే మొదట ప్రవేశింపజేయును. తదుపరి మానవుడు తన కర్మలతో తన భవిష్యత్తును తానే నిర్మించుకొనును.

పై రెండు మంత్రములతో పరమేశ్వరుని ప్రార్థించి భర్త తన కుడి చేతిని గర్భిణిపత్నియొక్క గర్భాశయముపైన ఉంచి క్రింది మంత్రమును పఠింపవలయును.

ఓం సుపర్ణో z సి గరుత్మాన్ స్త్రివృత్తే శిరో గాయత్రం చక్షుర్ బృహద్రథంతరే పక్షౌ। స్తోమ z ఆత్మా ఛందాంస్యంగాని యజూంషి నామ। సామ తే తనూర్వామ దేవ్యం యజ్ఞాయజ్ఞియం పుచ్ఛం ధిష్ణ్యాః శఫాః। సుపర్ణో z సి గరుత్మాన్ దివం

గచ్ఛ స్వః పత ॥ యజుర్వేదము 12-4 ॥

ఈ మంత్రమున గర్భస్థ శిశువు సంబోధింపబడినది. ఓ జీవుడా! నీవు (సుపర్ణ) సుందరమైన రెక్కలుగల (గరుత్మాన్ అసి) పక్షివంటి వాడవు (తే శిరః త్రివృత్) నీ శిరస్సు - మస్కిష్కము జ్ఞాన కర్మ ఉపాసన లనబడు మూడు రకముల వ్యవహారములతో కూడియున్నది. (గాయత్రం తే చక్షుః) జ్ఞానమే నీ నేత్రము (బృహద్ రథంతరే తే పక్షౌ) రథ చక్రముల వలె కర్మశీలతయే నీకు రెక్కలు (స్తోమః తే ఆత్మ) పరమేశ్వరుని స్తుతియే నీకు ఆత్మ (యజూంషి నామ ఛందాంసి తే అంగాని) యజుర్వేదము వర్ణించు వేదవిహిత కర్మలే నీ అంగ ప్రత్యంగములు (వామదేవ్యం సామ తే తనుః) సామవేదము వర్ణించు పరమేశ్వర సౌందర్యము నీ శరీరము అగునుగాక! (యజ్ఞాయజ్ఞియం పుచ్ఛం) కొన్ని కర్మలు చేయవలసి ఉండును. కొన్నింటిని త్యజించవలసి ఉండును. చేయదగిన వానిని యజ్ఞమని, త్యజించవలసినవానిని అయజ్ఞమని అందురు. అట్టి కర్తవ్యాకర్తవ్య పరిజ్ఞానమే నీకు తోక-చుక్కాని అగుగాక (శఫాధిష్ఠ్యాః) పక్షి తన కాళ్ళపై నిలబడునట్లే నీవు బుద్ధిపై నిలబడుదువుగాక! బుద్ధి ఆధారము కలిగినవాడవు అగుదువుగాక! (సుపర్ణోz సిగరుత్మాన్) అందమైన రెక్కలు కల పక్షి వంటి ఓ జీవుడా! (దివం గచ్ఛ) పక్షి ఆకాశమున కెగురునట్లు దివ్యగుణములు ప్రాప్తించుకొనుటకు నీవు పైకెగిరి - ఉన్నతిని సాధించి (స్వః పత) సుఖములను పొందుము.

పై మంత్రములో గర్భస్థ శిశువు సర్వాంగ సుందర పక్షిగా వర్ణింపబడినది. శిరస్సు, రెక్కలు, తోక మున్నగు అంగ ప్రత్యంగముల సుందరమైన వర్ణన గలదు. భూమిపై జనించిన శిశువు ఆకాశమున పైపై కెగురవలె నని తండ్రి సంకల్పము. కేవలము సంకల్పము చేయుటయేకాక అందుకు తగిన విధముగా సంతానమును తీర్చిదిద్దవలసిన బాధ్యత తండ్రిపై గలదని ఈ మంత్రాశయము. భౌతిక జీవనము ఆధ్యాత్మికోన్నతికి సాధనము కావలయును. అట్టి సాధన మానవ శరీరములోనే సాధ్యము. ఆకాశమున విహరించు పక్షివలె శిశువు ఉన్నత పదమును పొందుటకు మూడు మార్గము లుపదేశింపబడినవి. 1. జ్ఞాన మార్గము 2. కర్మ మార్గము 3 ఉపాసనామార్గము. మనోవైజ్ఞానికులు

కూడ మానసిక క్రియలను మూడుగా విభజించి గణింతురు. అవి 1. జ్ఞానము, (Knowledge), 2. సంవేదము (Emotion), 3. ప్రతిక్రియ (Will) మనము చేయు ప్రతి పనిలోను ఈ మూడిటి సమావేశ ముండును. ఉదాహరణకు మనము నడుచునప్పుడు కాలిలో ముల్లు గ్రుచ్చుకున్న మనసు ద్వారా అది మనకు తెలియును. దానివలన బాధ కలుగును. ఆ ముల్లును తొలగింప యత్నింతుము. వీటినే జ్ఞాన, సంవేదన, ప్రతిక్రియలందురు. లోకములో కొందరు వారి జీవితమును జ్ఞానము వరకే పరిమితము చేసికొందురు. అట్టి వారిని పుస్తక పురుగు లనవచ్చును. మరికొందరు కేవలము సుఖదుఃఖముల ననుభవించుచుందురు. వారిని ఇంద్రియలోలు రనవచ్చును. మరికొందరు ఆలోచింపకయే ప్రతిక్రియ చేయుచుందురు. అట్టివారిని తొందరపాటు మనుషు లనవచ్చును.

ఒంటి కాలిపై పీట నిలచుట కష్టము. పీట స్థిరముగా నిలచుటకు మూడు కాళ్ళు అవసరము. అట్లే మానవ జీవనము జ్ఞాన, కర్మ, ఉపాసన లనబడు కాళ్లపై నిలిచినపుడే స్థిరముగా నుండును.

మన మింతవరకు గర్భస్థ శిశువు శారీరక వికాసముకొరకు దంపతులేమి చేయవలెనో ఈ పుంసవన సంస్కారమున వివరముగా తెలిసికొంటిమి. మానవునికి కేవల శారీరక వికాసము సరిపోదు. అది బుద్ధి వికాసముతో కూడి ఉన్నపుడే పరిపూర్ణమగును. అదియే మహత్వపూర్ణమైనది. అట్టి ప్రయత్నమునే మహర్షులు సీమంతోన్నయన సంస్కారములో నిర్దేశించిరి. ఆ విషయము నిపుడు తెలిసికొందము.

సీమంతోన్నయన సంస్కారము

'సీమంతస్య ఉన్నయనం ఉద్భావనం ఇతి సీమంతోన్నయనమ్' అని ఋషుల నిర్వచనము. గృహ్య సూత్రములలో గర్భిణికి పుంసవనము పిదప సీమంతోన్నయన సంస్కారము జరుపవలె నను నిర్దేశము కలదు. దీనివలన గర్భిణికి మనస్సంతుష్టి, ఆరోగ్యము, గర్భస్థైర్యము, ఉత్కృష్టత కలుగును. గర్భము దినదినాభివృద్ధి గాంచును.

చతుర్థే గర్భమాసే సీమంతోన్నయనమ్ ॥ (పార. గృ. 1-15-2)

పుంసవనవత్ ప్రథమే గర్భేమాసే షష్ఠేఽష్టమే వా ॥ (పార. గృ. 1-15-3)

పై ప్రమాణములను బట్టి గర్భము ధరించిన నాలుగవ లేదా ఆరవ లేదా ఎనిమిదవ మాసమున ఈ సంస్కారము జరుపవలెను.

ఆపూర్యమాణ పక్షే యదా పుంసా నక్షత్రేణ చంద్రమాయుక్తః స్యాత్ ॥ (ఆశ్వ. గృ. 1-14-2)

శుక్ల పక్షములో చంద్రుడు పురుష నక్షత్రయుక్తుడై ఉండు దినమున సీమంతోన్నయన సంస్కారము జరుపవలె నని ఈ సూత్రభావము.

శుక్ల పక్షములో నున్న విశేషమేమి? శుభ కార్యముల ఏర్పాట్లకు, బంధు మిత్రుల, అతిథుల రాకపోకలకు వెన్నెల వెలుగు ఎక్కువ అనుకూలముగా నుండును. ఇంతకన్న ముఖ్యమైన ప్రయోజన మేమన, అత్యంత సూక్ష్మమైన మనో బుద్ధులు ప్రకాశ పరమాణువులతో నిర్మితమగును. వర్షము పడిననాడు తోటలో విత్తనములు నాటుట కనుకూలముగా నుండును. అట్లే వెన్నెలవర్ష సమయమున మనోబుద్ధులలో సంస్కార విత్తనములు నాటుట కనుకూలముగా నుండును.

మహర్షి దయానందుడు ఋగ్వేదాది భాష్య భూమికలో పై విషయమును వివరించుచు "మానవుని మనస్సు 'దేవ' సంజ్ఞకము, ప్రాణములు 'అసుర' సంజ్ఞకము. ప్రకాశ పరమాణువులతో పరమేశ్వరుడు మనస్సును, పంచజ్ఞానేంద్రియములను నిర్మించెను." అని వ్రాసిరి. వేదము "చంద్రమా మనసో జాతః" (యజు. 30-12) విశ్వమనసునుండి చంద్రుడు జన్మించినట్లు చెప్పును. అందుచే చంద్రుడు మానవుల మనస్సులపై తన ప్రభావము

చూపించుచుండును.

ఇక పురుష నక్షత్రముల గురించి ఆలోచింతము. మూల, హస్త, శ్రవణ మొదలగునవి పుంలింగబోధక నక్షత్రములు, ఋషిమునులు జడ పదార్థములను పుంలింగ స్త్రీలింగ సంజ్ఞలుగ వేరుచేయుటకు కారణము వాటి గుణములలో స్త్రీ పురుష చిహ్నము లుండుటయే. మహర్షి పతంజలి వ్యాకరణ మహాభాష్యములో "స్తనములు, మృదువైన కేశములు మొదలగునవి స్త్రీలింగ బోధక చిహ్నములు" అని వ్రాసెను. సర్వవ్యాపక నియమము ననుసరించి కోమలత్వము అధికముగా నుండు పదార్థములు స్త్రీ సంజ్ఞకములు, కఠోరత్వము అధికముగా నుండునవి పుంసంజ్ఞకములు. జలము అధికముగా నుండు నక్షత్రములు, జలమును అధికముగా నుత్పన్నముచేయు నక్షత్రములు స్త్రీ సంజ్ఞకములుగా పేర్కొనబడెను. సూర్యసమాన తేజము కలిగి, రసముల నిచ్చుటకు బదులు రసమును హరించి కఠోరపరచునవి పురుష సంజ్ఞక నక్షత్రములుగా పేర్కొనబడెను.

చంద్రుడు అధిక రసవృద్ధికారకు డగుటచే స్త్రీ సంజ్ఞకము. స్త్రీ సంజ్ఞక చంద్రుడు పురుష సంజ్ఞక నక్షత్రయుక్తుడైనపుడు ఋతువులలో విషమత్వము లేక అవి సౌమ్యముగా నుండును. ఎట్లన చంద్రునిలోని కోమలత (జలశక్తి), పురుష నక్షత్రములోని కఠోరత (తేజోశక్తి), సమ్మిళితమై సమరసపరచబడి ఆయా ఋతువులు న్యూనాధిక్యతలు లేక సౌమ్యముగా నుండును. అందుచే అధిక వర్షము గాని అధిక శీతముగాని అధిక తాపము గాని లేకుండును. శుభ కార్యములకు అనువుగా నుండును. ఈనాడు వాతావరణమును గమనించి శుభ కార్యములు చేయవలె నన్నట్లుగా ప్రాచీన ఋషులు పై వైజ్ఞానిక తథ్యమును దృష్టిలో పెట్టుకొని చంద్రుడు పురుష నక్షత్రయుక్తుడై యుండునపుడు ఈ సంస్కారము చేయవలెనని చెప్పిరి. ఇందు మూఢనమ్మక మేమున్నది?

శుక్లపక్ష చంద్రుని వలెనే గర్భస్థ శిశువు వృద్ధి జెందుచు పూర్ణత్వమును పొందవలె నను భావముతో ఈ విధి ఏర్పరచబడినది. ఇక మూలా నక్షత్రము గురించి లోకములో సద్భావన లేదు. అది మంచిది కాదని, ఘోర అనిష్టకరమైనదని, ఆ నక్షత్రములో ఏ శుభకార్యము గూడ జరుపుకోరాదని

చెప్పుదురు. ఇది కేవలము ఫలిత జ్యోతిష్కుల కపోల కల్పనయేగాని, సత్యము గాదు. అథర్వవేదము 19వ కాండ 7వ సూక్తము లోని మొదటి ఐదు మంత్రములలో 27 నక్షత్రముల వర్ణన గలదు. ఆ నక్షత్రములన్నియు శుభకరములే యని చెప్పబడినది. అందు విశేషించి మూలా నక్షత్రము గురించి "సునక్షత్ర మరిష్ట మూలమ్" (అథ. 19. 7. 3) శ్రేష్ఠమైన మూలా నక్షత్రము సర్వ శుభప్రదము అని చెప్పబడినది. మనకు ఈశ్వర వాణియైన వేదము ప్రమాణమా? లేక స్వార్థపరులైన ఫలిత జ్యోతిష్కుల మాటలు ప్రమాణములా? నేటి వైజ్ఞానికులు మూలా నక్షత్రము 11 ప్రకాశతారల సమూహ మని చెప్పుదురు. అందుచేతనే ప్రాచీన ఋషులు నామకరణ సంస్కారములో మూలా నక్షత్రముతో ఆహుతి ఇచ్చునపుడు "మూలేభ్యః స్వాహా" అని బహువచనమును ప్రయోగింతురు.

సీమంతము అనగా తలలోని బల్లపరుపు ఎముకల సంధులు. మన తల ఎనిమిది బల్లపరుపు ఎముకల కలయికతో ఏర్పడిన ఒక పేటిక (పెట్టె) ఈ ఎముకల చివరలు రంపపు పండ్లవంటి కోతలు కలిగియుండును.

ఒక ఎముక పల్లములో రెండవ ఎముక పన్ను ఇరికించబడి దృఢముగ సంధింపబడును. ఈ సంధులనే సీమంతము లందురు. కపాలము ఎనిమిది ఎముకల కలయికవల్ల ఏర్పడుటచే ప్రమాదవశమున తలకు దెబ్బతగిలినను మొత్తము కపాలము బ్రద్దలు కాదు. దెబ్బ తగిలిన ఎముక మాత్రమే పగులును. అందువల్ల దాని చికిత్స గూడా తేలిక యగును. ఈ ఎముకల పేటికలో అతి సున్నితము, మిక్కిలి ప్రధానము అయిన మెదడు ఉండును. పరమేశ్వరుడు ఈ మెదడును రక్షించుటకు దృఢమైన ఎముకల పేటిక నేర్పరచుటయే గాక తల చర్మముపై వెంట్రుకలనుగూడ సృష్టించెను. అవి బాహ్య శీతోష్ణముల ప్రభావమును కొంత నిరోధించును. కంప్యూటర్ వంటి మెదడు చక్కగా పనిచేయుటకు తోడ్పడును. ఎనిమిది ఎముకలు కలియుట వలన ఐదు సంధు లేర్పడును. ఈ విషయమునే సుశ్రుతము ఇట్లు తెలుపుచున్నది. "పంచసంధయః శిరసి విభక్తాః సీమంతా నామం తత్రాఘాతేన ఉన్మాదభయ చేష్టానాశైః మరణమ్" శిరస్సు నందలి ఐదు సంధులనే సీమంతము లందురు. వానియందు దెబ్బ తగిలినచో ఉన్మాదభయములు గాని, స్మృహ కోల్పోయి మరణము గాని సంభవించును.

సీమంతోన్నయన మనగా సీమంతములతో కూడిన ఎముకల పెట్టెలో నుండు మెదడు యొక్క ఉన్నతి (బలపడుట) కొరకు చేయు ప్రత్నము. ఇంద్రియ కేంద్రములు, మనసు, బుద్ధి ఇవన్నియు మెదడులోనే ఉండును. మెదడు యొక్క ఆజ్ఞలవల్లనే శరీర వ్యాపారము లన్నియు జరుగును. మెదడు, నాడీ కణముల నిర్మాణము నాల్గవ నెలనుండి ప్రారంభమగును. ఆ సమయములో అవి చక్కగా వృద్ధి చెందుటకు తగిన ఆహార పదార్థములు గర్భిణి కివ్వవలసి యుండును. దానితో బాటు మానసిక ప్రసన్నత, కర్తవ్య ప్రేరణ కూడ చాల అవసరము. ఈ రెండు విషయముల వైపు అందరి దృష్టిని కేంద్రీకరించుటకు ఈ సంస్కారము ఏర్పరచబడినది.

నాడీకణముల నిర్మాణమునకు ముఖ్యముగా సున్నము (కాల్షియం), భాస్వరము (ఫాస్ఫరస్) అవసరము. ఇవి నువ్వులందు, మినుములందు ఎక్కువగా నుండును. వాటితో బాటు బియ్యమును కూడ చేర్చి వండిన పులగముతో ఈ సంస్కారమున వేద మంత్రములతో ఆహుతు లివ్వబడును. ఈ క్రియ ఆయా పదార్థములను అవసరమునుబట్టి ఎక్కువగా భుజించవలె నని పరోక్షముగా ప్రేరేపించుచున్నది. ఆహార పోషక విలువల పట్టికను పరిశీలించిన ఈ విషయములో గల వైజ్ఞానిక సత్యము బోధపడును. జిజ్ఞాసువుల పరిశీలనార్థము సున్నము, భాస్వరము, అధికముగా గల కొన్ని పదార్థముల పట్టిక దిగువ ఇవ్వబడుచున్నది.

	100 గ్రాముల పదార్థము	మిల్లి గ్రాములలో సున్నము (కాల్షియం)	మిల్లి గ్రాములలో భాస్వరము
1.	నువ్వులు	1450	570
2.	మినుములు	154	385
3.	రాగులు	344	283
4.	గేదె పాలు	210	150
5.	ఆవు పాలు	120	90
6.	క్యారటు	80	530
7.	ఆకు కూరలు (తోట కూర మొద॥	397	83
8.	కోడి గ్రుడ్డు	60	220
9.	మేక మాంసము	12	193

పై పట్టికను పరిశీలించిన సున్నము, భాస్వరము గ్రుడ్లు, మాంసము లలో తక్కువగా పాలు, శాక, ధాన్యములలో ఎక్కువగా నున్నట్లు స్పష్టమగును. అందు విశేషముగా నువ్వులు, మినుములు, పై స్థానము నలంకరించుచున్నవి. అందుచేతనే ఋషులు నువ్వులు, మినుములు చేర్చిన పులగమును ఆహుతులుగా నివ్వవలె నని నిర్దేశించిరి. ఇంతేగాక గర్భిణి జీర్ణశక్తి, శరీరతత్త్వముల ననుసరించి పై పదార్థములను ఇతర పదార్థములతో చేర్చి తినిపించవలె ననిరి.

అధునిక విజ్ఞానము ననుసరించి గర్భిణి ప్రతి దినము తీసికొను ఆహారములో కనీసము 100 గ్రాముల మాంసకృత్తులు, 100 గ్రాముల క్రొవ్వు, 500 గ్రా పిండి పదార్థములు (కార్బోహైడ్రేట్‌లు) ఉండవలెను. వీటివల్ల ఆమెకు 2500 నుండి 3500 క్యాలరీల శక్తి కలుగును. వీటితోపాటుకొన్ని సేంద్రియ లవణములు, లోహములు, విటమినులు అత్యవసరము. ఈ సందర్భమున వీటిని గురించి కూడ కొంత వివరముగా తెలిసికొనుట అవసరము.

గర్భవతి తీసికొనవలసిన ఆహారము

1. పిండి పదార్థములు (కార్బోహైడ్రేట్‌లు) : ఇవి బియ్యము, గోధుమ, బెల్లము, చక్కెర, దుంపలనుండి లభించును. ఇవి శరీరమునకు శక్తి నిచ్చును. గర్భవతికి ఇవి ప్రతి దినము 500 గ్రా. అవసరము. కాని ఆమె చివరినెలలలో వీటి పరిమాణము తగ్గించవలెను. అట్లు తగ్గించకున్నచో ప్రేవులలో వాయువు అధికముగా నేర్పడి ఇబ్బంది పెట్టును.

2. మాంసకృత్తులు (ప్రొటీనులు) : ఇవి నూతన ధాతువుల నిర్మాణమునకు అవసరము. ఇవి పప్పు ధాన్యములందు, పాలయందు అధికముగా, కాయ ధాన్యములందు స్వల్పముగా నుండును. గ్రుడ్లలో, మాంసములో అధికముగా నున్నను అవి శ్రేష్ఠము కావు. జంతువును చంపినపుడు దాని కండరములలో, కణములలో తయారైన యూరిక్ ఆసిడ్ మొదలగు మలిన పదార్థములు అచటనే ఉండిపోవును. మరణ భయమువలన జంతువు రక్తమంతయు విషపూరితమై కొంత కండరములందు, రక్తనాళములందు ఆరిపోయి ఉండి

పోవును. అందుచే మాంసము నందు 40 శాతం పోషక పదార్థములు, 60 శాతం మలిన (విష) పదార్థములు (Toxins) ఉండును. వాటిని బహిష్కరించుటకు ప్రేవులు మూత్ర పిండములు అధిక శ్రమ చేయవలసి ఉండును. అందుచేతనే ఆధునిక వైద్యులు కూడ మూత్ర పిండములపై భారము పడునని గర్భవతులు మాంసమును స్వల్పముగా తినవలె నని ఉపదేశించుచున్నారు.

3. క్రొవ్వు పదార్థములు : ఇవి మన శరీరములో క్రొవ్వును పెంచుటయే కాక అధిక శక్తిని, వేడిని ఒసగును. ప్రతివ్యక్తికి దినమునకు కనీసము. 2 ఔన్సుల నూనె, నెయ్యి మొదలగు స్నిగ్ధ పదార్థము లవసరము. రిఫైన్డ్ ఆయిల్, డాల్డా, వెజిటెబుల్ ఘీల కన్న స్వచ్ఛమగు వేరుశనగ నూనె, నువ్వుల నూనె, కొబ్బరి నూనె మంచివి. ఇవి గర్భవతికి ప్రతిదినము 100 గ్రాముల వరకు అవసరము. అయినను ఇవి వ్యక్తి, జీర్ణశక్తి, శరీరతత్త్వములను బట్టి తీసికోవలసి యుండును. ముఖ్యముగా ఏ.డీ. విటమినులు క్రొవ్వుల ద్వారానే లభించును. ఇవి గర్భవతికి చాల అవసరము. 'ఏ' విటమినువలన బిడ్డ ఎదుగుదల, 'డీ' విటమిను వలన ఎముకల ఎదుగుదల జరుగును. ఇవి అధికముగా వాడిన ఎడల అజీర్ణము, బరువు పెరుగుట, అమ్లము, పైత్యము, అధికమగుట వంటి బాధలు కలగువచ్చును.

4. ఖనిజ లవణములు : ఇవి ఆకు కూరలలో, కాయగూరలలో, పండ్లలో అధికముగా లభించును. గర్భవతికి ఇందు ముఖ్యముగా సున్నము (కాల్షియం) లోహము (ఐరన్), భాస్వరము (ఫాస్ఫరస్) అవసరము.

5. విటమినులు : ఏ.బీ.సీ.డీ.ఈ. అనెడి ఐదు రకములగు విటమినులు గర్భవతికి చాల అవసరము. బిడ్డ ఆరోగ్యముగా ఎదుగుటకు, అయా అవయవములు ఏర్పడుటకు, ఆరోగ్యముగా ఉండుటకు విటమినులు ఉండితీరవలెను. ఇవిలేని ఆహారము ఎంత తిన్నను నిరుపయోగ మగును. ఈ విటమినులను, ఖనిజ లవణములను ప్రకృతిలో సహజముగా లభించు కాయగూరలు, పండ్లు, పాలు మొదలుగవాటి నుండి మన శరీరము చక్కగా గ్రహించి ఒంట పట్టించుకొనును. ఇవి లభించనివారు, వీటిని కొనలేనివారు

ఏమియు వాడకుండుటకన్న మందుల కొట్టులలో లభించు కృత్రిమ విటమినులను, సున్నము (కాల్షియం), లోహము (ఐరన్) బిళ్లలను బలవర్ధక ద్రావకములను కొని వాడుట మంచిది.

'ఏ' విటమిన్ : దీనివలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగును. క్రొవ్వులు, సున్నము, చక్కగా జీర్ణమై ధాతువృద్ధి జరుగును. ఇది తక్కువైనచో హ్రస్వదృష్టి, రేచీకటి మొదలగు అనేక కంటి వ్యాధులు, చర్మము దలసరెక్కి పగులుట, నోటి మూలల పుండుపడుట, కాలేయ ప్లీహములు (లివర్, స్ప్లీన్‌లు) పెద్దవగుట సంభవించును. ఈ విటమిను ముఖ్యముగా ఆకు కూరలందు, క్యారెట్, మామిడి పండ్లు, పాలలో అధికముగా గలదు.

'బీ' విటమిన్ : ఇందనేక రకములు గలవు. వాటన్నిటిని కలిపి 'బీ' కాంప్లెక్స్ అందురు. ఇందు గర్భవతికి బీ1, బీ2 చాల ముఖ్యమైనవి. ఇవి పిండి పదార్థములు జీర్ణమగుటకు తోడ్పడును. నారధాతువును వృద్ధిచేసి నాడి మండలమునకు, మెదడునకు బలము నిచ్చును. గుండె, జీర్ణకోశము, కాలేయము చక్కగా పనిచేయుటకు తోడ్పడును. కండరములకు బలము నిచ్చును. ఆకలిని పుట్టించును. జీర్ణశక్తిని పెంచును. 'బీ1' వల్ల గర్భవతికి వాంతులు కావు. 'బీ' విటమినులు తక్కువైన యెడల నరముల బాధ, నరముల బలహీనత, త్వరగా అలసిపోవుట, ప్రసవ సమయమందు నొప్పులు బలముగా కలుగకుండుట, అజీర్ణము, విరేచనములు, కడుపు నొప్పి, ఆకలి లేకపోవుట, పెదవుల మూలలు పుండుపడుట, (బెరిబెరి) నంజు వ్యాధి, పెల్లగ్రా అను చర్మ వ్యాధి, కాలేయం గట్టిపడుట మొదలగునవి కలుగును. 'బీ' విటమినులు ముఖ్యముగా కాయధాన్యముల పైపొరలందు ఉండును. అందుచే పొట్టు తీయని గోధుమల పిండి, దంపుడు బియ్యం వాడుట మంచిది. ఇది ఆకు కూరలందు, కాయగూరలందు కూడ లభించును. పాలలో తక్కువగా నుండును. పెరుగులో అధికముగా నుండును. దంపుడు బియ్యము దొరకనిచో మెత్తటి తౌడును అన్నము ఉడుకునపుడు కలిపి వాడవచ్చును. గంజి వార్చుట మంచిది కాదు. ఈ విటమినులు ప్రతి దినము 10 నుండి 20 మిలీ గ్రాములవరకు అవసర మగును.

'సి' విటమిన్ : ఇది గర్భము సురక్షితముగా నుండుటకు తోడ్పడును. కాల్షియం ఒంటపట్టునట్లు చేసి ధాతు పుష్టికి తోడ్పడును. ఇది అతి తేలికగా కొద్ది వేడికే నష్టమగును. కనుక 'సి' విటమిను గల కూరగాయలను ఎక్కువ వేడిలో వండరాదు. కూరలు ఉడుకునప్పుడు కొద్దిగా తినే సోడాను చేర్చినచో అంతగా నష్టము కాదు. ఇది తక్కువైనచో స్కర్వీ అను వ్యాధి, చిగుళ్లు ఉబ్బి రక్తము స్రవించుట, రక్తక్షీణత, బరువు తగ్గుట, కీళ్ల నొప్పులు, ఆకలి తగ్గుట, మొదలగునవి కలుగును. ఇది ముఖ్యముగా పండ్లరసములందు లభించును. ఉసిరికాయలలో అత్యధికముగా నుండును. ఇది మొలకెత్తు పెసలు, శనగలందు, మునగాకు, బచ్చలి మొదలగు ఆకు కూరలందు లభించును. వీటిని వీలైనంతవరకు పచ్చివిగానే వాడుట మంచిది. గర్భవతి ఆహారములో 'సి' విటమిన్ లోపించినచో ఆమెకు పుట్టబోవు బిడ్డకు ఒక రకమగు కాట్రాక్ట్ కలుగునని కనుగొనబడినది. కాన పండ్ల రసాదులను తీసికోలేనివారు, లభించనివారు కనీసము నిమ్మ రసమునైనా తీసికొనుట మంచిది. లేదా కొట్లలో దొరకు 'సి' విటమిన్ బిళ్లలు వాడవచ్చును.

'డీ' విటమిన్ : కాల్షియం ఒంటబట్టుటకు, క్రొవ్వులు జీర్ణమగుటకు 'డీ' విటమిన్ చాలా అవసరము. ఇది లోపించిన పిల్లలకు రికెట్స్ వ్యాధి కలుగును. తలకు చెమట పట్టుచుండును. పండ్లు ఆలస్యముగా వచ్చును. ఎముకల ఎదుగుదల కుంటుపడును. దానివలన అనాకారితనము వంటి అనేక అవలక్షణములు కలుగును. ఇది చేప నూనెలో అత్యధికముగా కలదు. కాని పాలు, వెన్న, నేయి, పెరుగు మొదలగువాని ద్వారా సహజరూపమున లభించు 'డీ' విటమిన్ తీసుకొనుట మంచిది. ఇది సూర్యరశ్మిలో ఉండును. చర్మమందలి క్రొవ్వును కరిగించునట్టి కొలెస్ట్రాల్ అను రక్తమందలి ద్రవము మీద సూర్యరశ్మిలోని అల్ట్రావయోలెట్ కిరణములు పడుటచే ఈ విటమిన్ తయారగును.

గర్భిణికి సూర్యరశ్మి ఎంతో మేలు చేయును. అందువలన 'డీ' విటమిన్ లభించుటయే కాక కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్‌లు సరిగా ఒంటబట్టును. సూర్యరశ్మి సూక్ష్మక్రిములను గూడ నశింపజేయును. కాని మలేరియా, క్షయ,

మూత్రపిండ వ్యాధులు కలవారు ఎక్కువగా సూర్యరశ్మిలో గడుపుట మంచిది కాదు. ఒంటికి కొద్దిగా నూనె రాచుకొని ప్రాతః కాలపు సూర్యరశ్మిలో కూర్చుండుట కాని, పండుకొనుట కాని చేయవచ్చును. మన చెమటలో కూడ 'డీ' విటమిన్ కొంత ఉండును. కాన చెమటను శరీరముపైననే ఆరిపోనిచ్చుట మంచిది. అందువలన అది కొంత శరీరములోనికి ఇనుకును. కొంతసేపటి తర్వాత స్నానము చేయవచ్చును. ఎండ తగులకుండ ముసుగు ధరించు స్త్రీలకు ఈ విటమిన్ లోపము కలుగు ప్రమాదమున్నది.

'ఈ' విటమిన్ : ఇది కూడ 'సీ' విటమిన్ వలె గర్భమును కాపాడును. ముఖ్యముగా గర్భస్రావము కలుచుచుండువారి కిది ఎంతో మేలు చేయును. వంధ్యత్వము కూడ ఈ విటమిన్ లోపమువలననే కలుగునని కనుగొనబడినది. ఇది మొలకెత్తెడి గోధుమలు, పప్పు దినుసులపై పొరయందు, బచ్చలి మొదలగు ఆకు కూరలందు, పాలలో, బఠాణీలలో కలదు. నూనెలలో స్వల్పముగా నుండును. నాలుగవ నెల వచ్చువరకు ఈ విటమిన్ చాలా అవసరము. గర్భస్రావ మగుచుండువారు ఏడెనిమిది నెలలు నిండువరకు కూడ దీనిని వాడవలసియుండును. ఇది దినమునకు 20 నుండి 30 మిల్లీ గ్రాములవర కవసరము. ఇది మందుల కొట్లలో బిళ్లల రూపములో కూడ లభించును.

'కే' విటమిన్ : ఇది తక్కువైనచో రక్తము పేరుకొను (గడ్డకట్టు)ట ఆలస్యముగా జరుగును. ప్రమాదమువలన గాని, వ్యాధివలన గాని రక్త స్రావము జరిగినచో ఈ విటమిన్ ఉన్నవారికి అచటి రక్తము వెంటనే గడ్డకట్టి రక్తస్రావ మాగిపోవును. కనుక గర్భస్రావము కలుగకుండ ఇది కాపాడును. ప్రసవానంతరము అధిక రక్తస్రావము కాకుండ, పుట్టిన శిశువునకు కూడ రక్తస్రావము కాకుండ కాపాడును. ఈ విటమిన్ లోపించినచో ప్రసవము కష్టమగు నని కొందరి వైద్యుల అభిప్రాయము. ఇది ఆకుపచ్చని కాయగూరలందు, బచ్చలి మున్నగు ఆకు కూరలందు లభించును. మాత్రలు గూడ లభించును. ఇప్పుడు ఆహారమును గూర్చి కొన్ని సామాన్య విషయములను తెలిసికొందము.

పాలు : గర్భిణి ఆహారములో పాలు ముఖ్యముగా నుండవలెను. ప్రతిదినము ఒక లీటర్ పాలు లేదా పాలతో తయారగు పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, పన్నీరు మొదలైనవి తీసికొనుట శ్రేష్టము. దీనిద్వారా లభించు కాల్షియము గర్భిణికి, గర్భములో పెరుగుచుండు శిశువుకు అత్యవసరము. ఇందు 'ఏ' విటమిన్ కూడ అధికముగా నుండును. అంత పరిమాణము కొనలేనివారు, లేదా జీర్ణము చేసికోలేనివారు కాల్షియం మాత్రలు వాడుట మంచిది. కాని ఈ మాత్రలు పాలకు ఏ మాత్రము సాటిరావు. ఇచట ఒక విషయము గమనించ వలెను. గర్భవతికి త్వరితముగా బరువు పెరుగుచున్న వెన్నతీసిన పాలను లేదా మజ్జిగను వాడవలసి ఉండును.

ఆకు కూరలు, కాయగూరలు : ఇవి గర్భవతికి ఆహారములో పాల తరువాత ముఖ్యముగా ఉండవలసినవి. వీటి ద్వారా విటమినులు, ఖనిజములు లభించును. మలబద్ధకమేర్పడకుండ ఉండును. వీటిని తినగలిగినంతవరకు పచ్చివిగానే 'సలాడ్' రూపములో తినుట మంచిది. ఉడికించినచో కొద్ది నీటితో కొద్దిసేపే ఉడికించి నీటితో సహా తినుట మంచిది. వేపుళ్ళు ఎంతమాత్రము మంచివికావు. నేటి ఆహార విజ్ఞానం గర్భిణుల ఆహారంలో మొదటి 12 వారాల పాటు ఫోలిక్ ఏసిడ్ తప్పక ఉండాలని తెలుపును. లేకున్న బిడ్డ వెన్నుపాము సరిగా ఏర్పడక 'స్పైనా బైఫిడా' అను వ్యాధికి గురియయ్యే ప్రమాదమున్నదని హెచ్చరిస్తుంది. ఈ విటమిన్ లోపంవల్ల సాధారణంగా గొట్టంలా ఉండవలసిన వెన్నుపాములో వెనుకవైపు పూర్తిగా కలిసికోక ముఖ్యంగా నడుము భాగంలో కాలువగా ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల కాలికి, మూత్రావయవాలకు వెళ్లే నాడులు వంకరటింకరలై పోవును. దీని ఫలితంగా ఆ శిశువులు కాళ్లు కదుపలేరు. మలమూత్ర విసర్జనను అదుపులో ఉంచుకోలేరు. లైంగికంగా కూడ అసమర్థులవుతారు. దీనికి నివారణ కూడ లేదు. ఈ మధ్య మెడికల్ రిసర్చ్ కౌన్సిల్ వారు ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా ఉండే ఆస్ట్రేలియా, కెనడా, ఫ్రాన్స్,హంగేరీ, ఇజ్రాయేల్, పాత రష్యా దేశాలలో 1800 మంది గర్భిణులను పరిశోధన చేసి వారి ఆహారములో ఫోలిక్ ఏసిడ్ లోపమే ఈ వ్యాధికి కారణ మని కనుగొన్నారు. ఈ 'ఫోలిక్ ఏసిడ్' ఆకు కూరలలో అధికంగా ఉంటుంది.

అవసరానికి మించి తిన్నా ఏ హాని జరుగదు. ఫోలిక్ ఏసిడ్ మాత్రలకన్న ఆకు కూరలు ఎంతో శ్రేష్ఠము. వాటిలో ఇనుము, మిగిలిన విటమిన్లు, లవణాలు కూడ లభిస్తాయి. మలబద్ధకము కూడ నివారణ అవుతుంది.

పండ్లు : గర్భిణి తన దేహ ప్రకృతి ననుసరించి అన్ని రకముల పండ్లను తినవచ్చును. రసము గల నారింజ, బత్తాయి, అనాస మొదలైనవి ఎక్కువగా తీసుకొనుట మంచిది. ఇవి తేలికగా జీర్ణమగును. వీటిలో 'సీ' విటమిన్ అధికముగా నుండును. మలబద్ధమును పోగొట్టును. గుండెకు బలము నిచ్చును. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచును.

అన్నము, రొట్టెలు, పప్పులు : ఇవి గర్భిణి ఆహారములో నాల్గవ స్థానమున నుండవలెను. అన్నముకొరకు దంపుడు బియ్యము, రొట్టె కొరకు పొట్టు తీయని గోధుమల పిండిని వాడుట మంచిది. అట్లు చేసిన 'బీ', 'ఈ' విటమినులు అధికముగా లభించును. పప్పులను కూడ పొట్టుతో ఉన్న వాటినే ఉపయోగించుట మంచిది. కొద్ది పరిమాణములో మొలకెత్తిన పెసల్లను కూడ వాడవచ్చును. జీడిపప్పు, వేరు శనగ, బాదము, కొబ్బరి మున్నగు తైలయుక్త పదార్థములను స్వల్పముగా వాడవచ్చును. బంగాళా దుంపలలో పిండి పదార్థము చాల అధికముగానుండును. అరటి, ఏపిల్ పండ్లలోను పిండి పదార్థ మధికమే. కాన అన్నము లేదా రొట్టెల పరిమాణమును తగ్గించియే వాటిని భుజించవలెను.

ఉప్పు : గర్భిణులు ఉప్పును ఎంత తగ్గించిన అంత మంచిది. ఉప్పువల్ల శరీర ధాతువులలో నీరు కూడి వారి బరువు పెరుగును. రక్త పోటు కూడ పెరుగును. ఐదు నెలల తరువాత ఉప్పును మరింత తగ్గించవలసి యుండును. బరువు త్వరితముగా పెరుగుచున్నను, ఒంటికి నీరు పట్టినను, రక్తపోటు అధికముగా నున్నను ఉప్పు పూర్తిగా మానివేయుట మంచిది. సైంధవ లవణము, తినేసోడా, ఉప్పును మానలేనివారికి ప్రత్యామ్నాయముగా కోసాల్ట్, నియోకర్టిసాల్ వంటివి అంగడిలో లభించును.

పంచదార, బెల్లము : ఇవి మన శరీరములో గ్లూకోజ్‌గా మారి శక్తి నిచ్చును. ఇందు పంచదారలో విటమిన్లు, ఖనిజ లవణములు లేవు. పంచదారను

ఎక్కువగా వాడిన శరీరములో ఉష్ణత్వమును పెంచి కాల్షియమును హరించును. మరికొన్ని వ్యాధులకు దారి తీయును. పంచదార కన్న బెల్లము, తాటి బెల్లము, తేనె మున్నగునవి వాడుట మంచిది. అందు 'బీ' విటమిన్లు ఖనిజ లవణములు ఉండును. వీటిని కూడ మితముగనే వాడవలెను. చాకొలెట్లు, పిప్పరమెంట్లు, చల్లని పానీయములు ఐస్‌క్రీములు అనారోగ్యకరములు. వీటిని వాడగూడదు.

మసాల దినుసులు : తాలింపు దినుసులు, అల్లము, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, మిరియాలు, మిరపకాయలు, ఇంగువ, ధనియాలు మొదలగు వాటివల్ల శరీరమున కెట్టి పోషణ లభించదు. పైగా అవి నరములను ఉద్రేక పరచును. రక్తపోటును పెంచును. రుచికొరకు స్వల్ప పరిమాణము తీసుకున్న పెద్ద నష్టము జరుగదు. కాని ఎక్కువగా సేవించుట మంచిది కాదు. పై వాటిని మందులుగా శరీర ప్రకృతిని బట్టి అవసరమును బట్టి సేవించవలెనే కాని ఆహారముగా వాడుట మంచిది కాదు.

పానీయములు, పొగత్రాగుట : కాఫీ, టీ మొదలగు వాటివల్ల తాత్కాలికముగ కొంత ఉత్సాహము వచ్చినను అవి తదుపరి మరింత నీరసమును కలిగించును. మితిమీరినచో రోగకారక మగును. శీతల పానీయములు కూడా హానికరమే. అందలి రంగులు, సాక్రిన్, ఎస్సెన్స్‌లు శరీరమునకు మేలు చేయవు. కీడు మాత్రము చేయును. ఇక బీరు బ్రాండీలు, బీడీ, సిగరెట్లు పూర్తిగా అనారోగ్యకరము. నేటి ఆంగ్లేయ వైద్యులే గర్భవతులు వీటికి దూరముగా నుండవలె నని హెచ్చరించుచున్నారు. లేకున్న అంగ వికలురు, మంద బుద్ధిగల పిల్లలు పుట్టి తల్లిదండ్రులకు దేశమునకు భారమగుదురు. ఆ పిల్లలు వారి జీవితాంతము ఎన్నో వ్యథలకు గురియగుదురు. 'గర్భిణీ స్త్రీలు పొగత్రాగేవారైతే ఆ అలవాటు మానుకోవాలి. సారాయి, బ్రాండీలను దగ్గరకు రానీయ కూడదు. ఈ అలవాట్లవల్ల పిండాభివృద్ధి కుంటుబడుటయే గాక నాడీ మండలం దెబ్బతిని సంతానము మందబుద్ధి కలదగు ప్రమాద మున్నది. సారా లాంటివి, మద్యము పుచ్చుకోవడం వల్ల గర్భకోశములో, మాయ(గర్భసంచి)లో మార్పులు జరిగి పిండం చుట్టూ అనారోగ్యకరమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది.

అని వైద్యవేత్తలంతా ముక్తకంఠంతో ఘోషిస్తున్నారు.

వంట ఆడవారి చేతులలో నుండును. గాన దానిలో తగిన మార్పులు చేసికొందురనియు, అవసరమైన పోషకాహారములు తీసుకొందురనియు, అనారోగ్యకరమైన ఆహార విహారములకు దూరముగా నుందు రనియు ఈ ప్రకరణమును ఇంత విపులముగా వ్రాసితిమి.

దౌహృద - దౌమన

సీమంతము లందలి మనోబుద్ధుల ఉన్నయనమునకు-ఉన్నతికి నాడీ, మెదడు కణముల నిర్మాణమునకు వలయు ఆహారము సేవించినంత మాత్రమున సరిపోదు. ఆహారము వలన కణ నిర్మాణము జరుగునే గాని మనో బుద్ధుల వికాసము, సంస్కారము జరుగదు. అందు కొఱకు తల్లి తన బలమైన మనోబుద్ధులతో తన శరీరములో పెరుగుచు, తనకు అత్యంత సన్నిహితముగా నున్న శిశువు మనో బుద్ధులపై తన ప్రభావము వేయవలసి యున్నది. ఇది సాధ్యమే! ఏలయన బిడ్డశరీరము తల్లిశరీరముతో నాభిత్రాడు ద్వారా సంధింపబడును. అందుచే రక్త ప్రవాహముతోబాటు తల్లి హృదయ స్పందనలు బిడ్డలోను, బిడ్డ హృదయ స్పందనలు తల్లిలోను అంతర్నిహితముగా నుండును. హృదయ స్పందనంతోబాటు హృదయ స్థానీయ మనస్సు-చేతన పరస్పరము సంధింపబడును. దానితో అభిరుచులు, ఆదర్శములు పరస్పరము సంధింపబడును. ఈ విషయమునే ఋషులు ఎంత చక్కగా వర్ణించిరో చూడుడు-

"తథా చాస్య చేతనా ప్రవ్యక్తా భవతి । తతశ్చ ప్రభృతి స్పన్దతే, అభిలాషాం పంచేంద్రియేషు కరోతి । మాతజం చాస్య హృదయం తద్రసహారిణీభిః ధమనీభిః మాతృ హృదయేన అభిసంబద్ధం భవతి । తస్మాత్ తయోః తాభిః శ్రద్ధా సమ్పద్యతే । తథా చ దౌహృదయాం నారీం దౌహృదినీ ఇత్యభిచక్షతే । "

అనగా, బిడ్డ శరీరము పెరుగు కొలది చేతన కూడా పెంపొందుచుండును. అప్పటినుండి బిడ్డలో పంచేంద్రియ సంబంధమైన స్పందనలు, అభిలాషలు - కోరికలు కలుగుచుండును. అవి నాభి త్రాడుతో బంధింపబడిన రస రక్త నాళముల ద్వారా, నాడుల ద్వారా పరస్పరము తల్లి బిడ్డలలో

ప్రవహించుచుండును. అందుచే గర్భవతికి (ఆమె మనస్తత్వమునకు భిన్నముగా) కలుగు కోరికలు, అభిరుచులు బిడ్డవిగా భావించవలెను. ఉదాహరణకు - పిల్లలలో కాల్షియం (సున్నము) లోపించుట వలన సున్నము, సుద్దముక్కలు తినవలెనను కోరిక కలుగుచుండును. అట్టి చిన్నపిల్లల కోరిక కొందరు గర్భవతులలో కనబడుచుండును. ఏవేవో పదార్థాలు తినాలని, ఏవేవో చూడాలని, వినాలని, స్మరించాలని, వాసనలు చూడాలని వింత వింత కోరికలు కలుగుచుండును. ఎన్నెన్నో సంకల్పవికల్పములు అభిరుచులు, ఆదర్శభావములు కలుగుచుండును. ఇవి యన్నియు అనేక జన్మలలో పొందిన సంస్కారములతో గర్భములో పెరుగుబిడ్డవిగా నెంచవలెను. వివేకవతియైన గర్భవతి అందు మంచివాటిని వికసింపజేయవచ్చును. చెడ్డవాటిని సంస్కరింపవచ్చును. క్రొత్త ఆదర్శ బీజములను నాటుటకును ఇదెంతయో అనుకూల సమయము. వేరు వేరు సంస్కారములు కలిగిన రెండు ప్రాణులు అత్యంత సన్నిహితముగా ఒకే శరీరములో నుండు సమయ మిదియే.

ఈ శరీరములో 'నేను, నేను' అని వ్యవహరింపబడు జీవాత్మ క్రొత్తగా పుట్టునది కాదు. మరణించు నదియును గాదు. అది ఒక శరీరమును విడిచి మరియొక శరీరమును బొందుచుండును. శరీరమున ప్రవేశించుటయే జనన మనియు, శరీరమును త్యజించుటయే మరణమనియు లోకములో వ్యవహారము కలదు. జీవుడు శరీరమును విడచి వెళ్ళునపుడు తనతోబాటు సూక్ష్మ ఇంద్రియములను గొనిపోవును. వాటితోనే మరియొక శరీరమున ప్రవేశించును. ఈ విషయమే శ్రీ కృష్ణుడు చక్కగా వివరించెను.

శరీరం యదవాప్నోతి యచ్చాప్యుత్క్రామతీశ్వరః ।
గృహీత్వైతాని సంయాతి వాయుర్గంధానివాశయాత్ । (భ.గీ. 15-8)

'వాయువు పుష్పమును అచ్చటనే వదలి వాసనలను తనతో తీసుకుపోవునట్లు జీవాత్మ శరీరమును ఇచటనే వదలి ఇంద్రియములను, మనస్సును తన వెంట గొని మరియొక శరీరములోనికి పోవును.'

కోరికలు, అభిరుచులు, ఆదర్శములు అన్నియు సంస్కారముల రూపమున మనస్సులో - చిత్తములో నుండును. పూర్వజన్మలలో మనము

అలవరచుకున్న అభిరుచులు, ఆదర్శములు, ఇచ్ఛాద్వేషములు సంస్కారములతో కూడిన చిత్తము మనలో ఒక స్వభావము నేర్పరచి మనను నడిపించును. ఇవే సంస్కారములు తల్లి గర్భములో నున్నపుడు ప్రవ్యక్తమై - విశేషముగా వ్యక్తమగుచు తల్లి చిత్తమును ప్రభావితము చేయును. అందువలననే ఆమె మనస్తత్వమునకు భిన్నమైన కోరికలు, అభిరుచులు, ఇచ్ఛాద్వేషములు గర్భవతికి కలుగుచుండును. వివేకవతియైన తల్లి వీటిని ఎక్కువగా గుర్తించగలుగును. వాటిలోని దోషములను సంస్కరించ గలుగును. తనవైన ఉత్తమ - మంచి అభిరుచులను, ఆదర్శములను గర్భస్థ శిశువు చిత్తములో బీజములుగా నాటవచ్చును. ఆ జీవునిలో నిద్రాణమైయున్న అద్భుతశక్తులను మేల్కొలుపవచ్చును. అడుగున పడియున్న శక్తి సామర్థ్యములను పైకి లేపవచ్చును. పిరికితనమును దూరముచేసి ధైర్యమును నింపవచ్చును. స్వార్థ సంకుచిత భావములను తొలగించి హృదయమును విశాలము చేయవచ్చును. కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యము లను అరిషడ్వర్గములతో పీడింపబడుచున్న జీవుని ఉద్ధరింప వచ్చును. సామాన్య మానవుని దివ్యమానవునిగా చేయవచ్చును. ఇదే ఋషుల దృక్కోణము. దాని రూపకల్పనయే సీమంతోన్నయన సంస్కారము. గర్భావస్థయే అందుకు ఉత్తమోత్తమ సమయము.

నేటి విధానము కూడా ఈ ఋషుల దృక్కోణమునే సమర్థించును. బిడ్డ తల్లి గర్భములో నున్నపుడే ఎన్నో విషయములు గ్రహించగలుగునని విజ్ఞానవేత్తలు అంగీకరించుచున్నారు. గర్భిణులకు వివిధ విద్యలను కళాకౌశలములను నేర్పించిన గర్భస్థశిశువులు గ్రహించుచున్నా రనియు, పుట్టుకతోనే ఆ పిల్లలు ఆయా విద్యలలో ప్రవేశము, అభిరుచి కలిగియుండి క్రమంగా ఆయా విద్యలలో అఖండులవుతున్నా రని ప్రఖ్యాత ప్రసూతి వైద్య నిపుణురాలు డాక్టర్ రానేవన్‌దేకర్ అంటున్నారు.

అమెరికా దేశీయులు ఇంకను ముందడుగు వేసి గర్భవతుల కొఱకు జన్మకు పూర్వ పాఠశాలలు ('ప్రీ బర్త్ స్కూళ్ళు') తెరిచారు. అచ్చట గర్భవతుల కడుపులకు స్పీకర్లు కట్టి ఆయా తల్లులు కోరిన విద్యలను కేసెట్లద్వారా పాఠాలు వినిపిస్తున్నారు. తద్వారా మంచి ఫలితాలు కనబడుతున్నవని

చెబుతున్నారు. 'ఈనాడు' 6-11-1983 దినపత్రికలో 'జాకీ' వ్రాసిన "గర్భస్థ శిశువుల రహస్యాలు" ఇట్లు ప్రకటిస్తుంది.

గర్భధారణనాటి నుండి స్త్రీలను మానసికంగాను, శారీరికంగాను కష్టపెట్టగూడ దని పెద్దలంటారు. గర్భిణి మానసిక స్థితి ప్రభావం పుట్టబోయే బిడ్డలపై తీవ్రంగా ఉంటుందని ఆధునిక చికిత్సకులు గూడ నిర్ధారించారు. గర్భిణి మానసికంగా ఆందోళనకు గురియైనచో పుట్టిన శిశువులో చురుకుదనం లోపించి మందమతి అయ్యే ప్రమాదముందంటారు.

గర్భదశలో ఉన్న బిడ్డ చూడగలుగుతుంది కూడ. గర్భిణి కడుపుపై హఠాత్తుగా మెరుపులాంటి కాంతిని ప్రసరింపజేసినపుడు గర్భస్థ శిశువు వెంటనే కళ్లు మూసేసినట్లు పరిశోధకులు రికార్డు చేశారు. ఆ దశలో బిడ్డతలను పక్కకు తిప్పినట్లు, బిడ్డలో నరాల ఉద్రిక్తత పెరిగినట్లు కూడ వారు గమనించారు. గర్భిణి శ్రవణానందకరమైన సంగీతం విన్నప్పుడు గర్భస్థ శిశువు కూడ చాల ఆనందించినట్లు, సంగీతాన్ని అర్థం చేసికోలేకపోయినా అందలి మాధుర్యం బిడ్డకు హుషారు కలిగించినట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఒక సంగీతజ్ఞునికి కొన్ని రకాల బాణీలను ఎవరి దగ్గరా నేర్చుకోకుండానే వాయించడం అలవడింది. ఆ బాణీలను ఎలా వాయించేవాడో అతనికే తెలియదు. కాని అతని తల్లి వయోలిన్ వాయించడంలో నిపుణురాలు. ఆ సంగీతజ్ఞుడు గర్భములో ఉన్నప్పుడు ఆమె ఆ బాణీలను వాయించేది. ఈ విషయం తల్లి ద్వారా విని అతడు ఆశ్చర్యపోయాడు.

ఎక్కువ శబ్దాలు వెలువడే విమానాశ్రయాలు, రైల్వే స్టేషన్లు, వర్క్‌షాపులు మొదలగు ప్రాంతాలలో నివసించే స్త్రీల పిల్లలు భవిష్యత్తులో ఆయా శబ్దాలకు ఏమి భయపడరు. చాలవరకు నిశ్శబ్దంగా ఉండే ప్రాంతాలలో పుట్టే పిల్లలు పెద్దపెద్ద శబ్దాలకు భయపడతారు. ఈ విషయాలను పరిశోధకులు ఋజువు చేశారు. కెనాడాకు చెందిన ప్రఖ్యాత మనో విజ్ఞానవేత్త డా॥ థామస్ వెర్నె వివిధ శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయాలతో, ప్రయోగ ఫలితాలతో (The Secret of the unborn Child) అను ఒక పరిశోధనా గ్రంథాన్ని రచించారు. అది చదివిన మరెన్నో అద్భుత విషయాలు తెలియగలవు.

ఇంతేగాక , గర్భవతి మానసిక ఒత్తిడిలకు గురియైతే గర్భకోశానికి వెళ్ళే రక్తపరిమాణం తగ్గి పోయిందనియు, ఈ ఒత్తిడి తీవ్రతరమైతే పిండం మరణించవచ్చు ననియు వైద్యవేత్త లంటున్నారు. మానసికాందోళనకు గురియైన తల్లుల బిడ్డలలో శారీరక లోపాలు, మానసిక లోపాలు కూడా వచ్చుచున్నట్లు గుర్తిస్తున్నారు. ప్రశాంతంగా, ఉల్లాసంగాగడపిన గర్భవతులకు కలిగిన బిడ్డలు పుష్టిగా, ఆరోగ్యంగా, మానసిక సంతులన కలిగి ఉంటున్నారని కూడా కనుగొన్నారు.

విదేశీయుల అభిప్రాయములు

పాశ్చాత్య మహా విద్వాంసులు తల్లి ప్రభావము గర్భస్థ శిశువుపై ఉండునని అనుభవ పూర్వకంగా గ్రహించారు. కాని వారు సుశ్రుతుని వలె శిశువు తన పూర్వజన్మ కర్మల ననుసరించి ఉత్తమ, అధమ గర్భములను పొందునని ఇంకను తెలిసికొనలేక పోయినారు.

డాక్టర్ ఫౌలర్ అభిప్రాయమున గర్భము ధరించిన మొదటి ఐదు నెలలవరకు శరీర అవయవాలు ఉన్నతి చెందును. సునీతి, బుద్ధియొక్క ఉన్నతి ఐదవ మాసములో ఆరంభమున జరుగును. కావున గర్భమున ఐదవ లేక ఆరవ నెలలో శిశువు మస్తిష్క శిఖర నిర్మాణము జరుగునపుడు గర్భిణి బుద్ధి వర్ధకపనులు చేయుచుండవలయును.

డాక్టర్ కౌవన్ తన గ్రంథములో వ్రాసిన అభిప్రాయము-గర్భిణి సంగమము చేసినచో ఆమె భావములే కాక గర్భస్థ శిశువు భావములు దూషితములగును. మిక్కిలి చెడు ప్రభావము కలుగును. ఐదవ యేటనే హస్తమైథునాది కుకర్మలు ఈ కారణముననే ప్రపంచమున కాననగును. ఆయన సభ్యస్వదేశమైన అమెరికా విషయమున ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు - "మా దేశములోని ప్రాథమిక అధ్యాపకుని, అధ్యాపికను, ఎవరి నడిగినను ఐదేండ్ల బాలలలో హస్తమైథున స్వభావము ఏ కొద్ది మాత్రలోనో కనబడునని తెలుపును. బాల బాలిక లిరువురును ఈ క్రియకు దాసులై ఉందురు. ఆశ్చర్యమేమన ఐదేండ్లు నిండని బాలలు గూడా ఈ చెడుపని చేయుచుండగ పట్టుబడినారు" (పుట. 211)

"ఒక స్త్రీ గర్భము ధరించెను. గర్భము ధరించిన నాటినుండియే ఆమె గర్భస్రావమునకై యత్నించుచుండెను. ఆమెకు జన్మించిన బాలుడు భయంకరముగా నుండెను. ఐదేండ్ల వయసులోనే ఆ బాలుడు తన తోటివారిని చంపజూచుచుండ పట్టుబడెను. (పుట. 215) ప్రపంచములో పిల్లలు పెద్దవారై చేపట్టిన కార్యములలో సామాన్యముగా వారికి ఇష్టముండదు. ఆ కారణముననే ప్రతి కార్య క్షేత్రములోను ఉత్తమ విద్వాంసుల సంఖ్య అతి తక్కువే. (పుట. 144) కావున ఆయన తల్లిదండ్రులు సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండవలెనని ఉపదేశించెను. ఏ క్షేత్రమున బాలునికి రుచి (ఇష్టము) ఉండవలెనని తల్లి దండ్రులు ఆశింతురో ఆ క్షేత్రములోనివారితో తల్లి సత్సంగము జరుపుచుండ వలెను. దీనివల్ల తల్లికి ఆ క్షేత్రములో రుచి ఏర్పడును. దాని వల్ల బాలుడు అటువంటి మస్కిష్కము కలవాడై ఆ క్షేత్రములో రుచి కలవాడై ఉండగలడు. ఇంకను, కవి, నవలా రచయిత, ఆవిష్కర్త మొదలగువారు పాఠశాల శిక్షణవల్ల ఉత్పన్నము చేయబడజాలరు. వారు జన్మతోనే ఈ విషయములలో ముందుకేగు బుద్ధి గలవారై ఉత్పన్న మగుదురు" (పుట. 155)

డా॥ కౌవన్ ఇంకను ఇట్లు వ్రాసినాడు. తల్లిదండ్రులు ఒక ఉత్తమమైన చిత్రమును గదిలో వ్రేలాడదీయవలెను. పురుషుడు స్త్రీ ఇద్దరు ఆ చిత్రమును ప్రశంసించుచు స్త్రీ చిత్తమున ఆ చిత్రమును హత్తుకొనజేయవలయును. అందువలన శిశువు అట్లే ఉత్పనము కాగల్గును. (పుట. 161) ఎటువంటి భయంకర సంఘటన (ఇల్లుకాలుట, సంపత్తిని కోల్పోవుట మొద.) నైనను తేలికగా హాస్య ప్రసంగమున ఎగురగొట్ట వలయును, లేకున్న గర్భిణీ చిత్తమున శోకము స్థిరపడి దుర్బల సంతానము ఉత్పన్నము కాగలదు.

పశ్చిమ దేశ వాసులు ధన పూజకులు. అందువల్ల తమ సంతానాన్ని వారు ఉత్తమంగా తీర్చిదిద్ద యత్నించరు. రాత్రింబవళ్లు వృత్తిలో నిమగ్నులై యుందురు. తమ ఆరోగ్య విషయంలోను ధ్యానముంచరు. (పుట 164)

నెపోలియన్ బోనాపార్ట్ తల్లి రీములీనీ గర్భవతిగా నున్నప్పుడు భర్తతో యుద్ధభూమికి వెళ్లుచుండెడిది. ఆ కారణంవల్లనే ఆమె క్షత్రియ బాలకునికి జన్మనిచ్చెను. వీర నెపోలియన్ మనస్సులో గర్భావస్థలోనే యుద్ధ సంస్కారములు

నాటుకొనిపోయెను. అందుకే పెద్దవాడై ఆయన సంస్కారములను పూర్ణముగా వికసింపజేసికొని పాశ్చాత్య దేశములను ఆశ్చర్యపరచెను.

డాక్టర్ కొవన్ కవిత్వ ధోరణిలో ఒక స్థలమున నిట్లు వ్రాసెను.

"గర్భ కాలమున తొమ్మిది నెలలలో తల్లిచేయ గలిగినంత సంస్కారము ప్రపంచంలోని శిక్షా విభాగములోను, మత్తు పదార్థ నాశక విభాగములోను గల శోధక సమాజము లన్ని కలిసియు చేయజాలవు." డాక్టర్ ట్రాల్, ఎం.డీ. బ్రూక్ మొదలగు ఇతర డాక్టర్ల (చికిత్సకుల) ప్రమాణముల ఆధారమున ఒకవేళ తల్లి గర్భ (స్థితిలో) కాలమున ప్రబల కోరిక గలిగియున్నచో " తల్లిలోని పుట్టు మచ్చల చిహ్నాలు గూడ సంతానమున ప్రవేశింపవచ్చును" అని వ్రాసినాడు. గర్భిణి మనస్సుపైన ఏ భావములు తమ ప్రభావమును కనబరచునో అటువంటి భావముల సంస్కారములతో కూడిన సంతానము ఉత్పన్నమగును. ఉదాహరణకు ఒక వేళ గర్భిణి భయగ్రస్తయై యున్నచో ఆమె సంతానము తప్పక భీరు(భయపడునట్టి) స్వభావము గలదిగా ఉత్పన్నమగును. లైకూన్, నికిల్సన్ మున్నగు ననేక డాక్టర్లు ఇదే మాటను బలపరిచిరి.

ఈ ఆలోచనలకు, పరిశోధనలకు భారతీయ ఋషి - మునుల ఆలోచనలే పునాది. ఈ ఖ్యాతికి మూల కారకులును వారే యనినను అతిశయోక్తి కాదు. ఆ విషయములను సంక్షిప్తముగా ముందు ప్రకరణములో తెలుసుకొందము రండు.

గర్భస్థ శిశు సంస్కారములను గుర్తించు టెట్లు ? సంస్కరించు టెట్లు ?

విద్యావతి, వివేకవతియై సూక్ష్మ పరిశీలనా శక్తి గలిగిన గర్భవతియే గర్భస్థ శిశు సంస్కారములను గుర్తించగలుగును. లేదా విద్వాంసుల సాంగత్యములో సత్సంగములో గడిపినవారు వాటిని గుర్తించి సరియైన ప్రేరణ నివ్వగలరు.

ఈ విషయమునే సుశ్రుతము ఈ విధముగా వివరించును.

దేవతా బ్రాహ్మణపరాః శౌచాచార హితే రతాః ।
మహాగుణాన్ ప్రసూయన్తే విపరీతాస్తు నిర్గుణాన్ ॥ (సుశ్రుత. శరీర. అ. 3)

ఏ గర్భవతులు దేవతల (విద్వాంసుల) బ్రాహ్మణుల (శమదమాది గుణయుక్తుల) సాంగత్యములో - సత్సంగములలో కాలము గడుపుదురో: శౌచ సదాచారములు గలిగి ఉందురో వారికి మహాగుణవంతులైన బిడ్డలు కలుగుదురు. ఎవరు దీనికి విపరీతముగా గడుపుదురో అట్టివారు అట్టి సద్గుణరహితులైన బిడ్డలను బొందుదురు. అందుచేతనే మనువు ఒక హెచ్చరిక చేయుచు -

యాదృశం భజతే హి సుతం సూతే తథా విధిమ్ ।

తస్మాత్ప్రజా విశుద్ధ్యర్థం స్త్రియాం రక్షేత్ప్రయత్నతః ॥ (మనుస్మృతి. 9-9)

గర్భవతి ఏ పదార్థములను, ఏ దృశ్యములను సదా మనస్సునందుంచు కొనునో ఆమెకు అట్టి సంతానమే కలుగును. కనుక ఉత్తమ సంతానము కొఱకు స్త్రీలను (గర్భవతులను) ప్రయత్నపూర్వకముగా రక్షించవలెను". అని ఆదేశించెను.

యేమప్యింద్రియార్థేమ దౌహృదే వై విమావనా

ప్రజాయతే సుతస్యార్తి తస్మిన్ తస్మిన్ తథైంద్రియే ॥

ఇక సామాన్య ప్రజల కొరకు మరియొక మార్గము గలదు. అదేమనగా గర్భవతులు కడుపులోని ఇబ్బందులవలన కలత నిద్రతో, కలలతో కూడిన నిద్రతో గడుపుదురు. వారి కలలలో ఎక్కువగా గర్భస్థ శిశు సంస్కారములే గోచరించును. వారికి తరచుగా వచ్చు కలల గూర్చి అడిగి తెలిసికొని విశ్లేషించి ఆయా సంస్కారములు గుర్తించ వచ్చును.

జన్మించ బోవు సంతానము ఎట్లుండునో ఊహించుటకు ప్రఖ్యాత సుశ్రుత గ్రంథకర్త (3వ అధ్యాయములో) కొన్ని సూత్రములు వ్రాసెను. అవి ఏవన :

రాజ సందర్శనే యశ్యః దౌహృదం జాయతే స్త్రియ : ।

అర్థవంతం మహాభాగం కుమారం సప్రజాయతే ॥

రాజ సందర్శనేచ్ఛ తరచు కలుగు చుండు దౌహృది (గర్భవతి) ధన ధాన్యాది ఐశ్వర్య సంపన్నులు కాగలుగు పుత్రులను ప్రసవించును.

దుకూల పట్ట కౌశేయ భూషణాదిషు దౌహృదాత్ ।
అలంకారైషిణం పుత్రం లలితం సంప్రసూయతే ॥

సదా పట్టు పీతాంబర వస్త్ర ఆభూషణాదు లందు సంలగ్నమై యుండు హృదయము మనస్సు గల గర్భిణి గర్భము నుండి అలంకార ప్రియమైన సంతానమే ఉత్పన్న మగును.

ఆశ్రమే సంయతాత్మానం ధర్మశీలం ప్రసూయతే ।
దేవత ప్రతి మాయాం తు ప్రసూతే పార్ష దోపమమ్ ॥

ఆశ్రమ, సాధు, సత్పురుషుల దర్శనాభిలాషి యైన గర్భవతి ధర్మశీలుడు, తాపసిక జీవనేచ్ఛ గల సంతానమును కనును. దేవతాప్రతిమా (మహా పురుషుల శిల్ప చిత్రాదులందు) సంలగ్నమైన గర్భవతి అట్టి కళాకారునే ప్రసవించును.

దర్శనే వ్యాల జాతీనాం హింసా శీలం ప్రసూయతే ।
గోధా మాంసాశనే పుత్రం సుషుప్సుం ధారణాత్మకమ్ ॥

సర్పాది దుష్ట జంతువుల చూడ నిచ్ఛ కలిగిన గర్భిణికి హింసా ప్రవృత్తి గల సంతానము కలుగును. ఉడుము మాంసమందు ఇచ్ఛగల స్త్రీ గర్భము నుండి ఆలసి, నిద్రాసక్తుడు, సోమరియైన సంతానము ఉద్భవించును.

అతోఽనుక్తేషు యానారీ సమభిధ్యాతి దౌహృదమ్ ।
శరీరా చారశీలైః సా సమానం జనయిష్యతి ॥

ఈ విధముగా ఊహించి పైన పేర్కొనకున్నను ఏఏ పదార్థములపై దౌహృదికి అభిరుచి, ఇచ్ఛా కలుగుచుండునో ఆయా పదార్థముల గుణముల కనుగుణమైన ఆచారవిచార స్వభావము గల సంతతి గలుగునని గ్రహించ నగును.

ఈశ్వరవాణియైన వేదము ఉత్తమ సంతతికొరకు గర్భవతి తపశ్శీల గావలెనని ఉపదేశించును.

ఏకాష్టకా తపసా తప్యమానా జజాన గర్భం మహిమానమింద్రమ్ ।
తేనదేవా వ్యసహన్త శత్రూన్హన్తా దస్యూనా మభవచ్ఛచీపతిః ॥

(అథర్వ. 3-10-12)

భావార్థము : ఏకాష్టకా (1+8) అనగా - నవ మాసములు తాపసిక జీవనము గడిపిన గర్భిణి గర్భము గొప్ప మహిమాన్విత మగును. అట్టి గర్భము నుండి శత్రు హంతకుడు, దస్యుమర్దనుడునైన క్షత్రియుడు జన్మించును.

కాన ఋషుల దృక్కోణము నర్థము చేసుకొని మన శక్తి కొలది ప్రయత్నించ వలసియుండును.

దివ్య మానవ నిర్మాణము సాధ్యమా ?

ప్రాచీన భారతీయ ఇతిహాసమును పరిశీలించిన ఎందరో ఋషిమునులు, విద్యావిజ్ఞానవేత్తలు, కళాకౌశలసంపన్నులు, వీరులు, ధీరులు ఈ దేశమున జన్మించినట్లు కాననగును. ఏ ప్రపంచ చరిత్రలోను ఇట్టి దివ్య మానవులు కానరారు. దీనికి కారణము ఋషులు ఏర్పరచిన "జ్యోతిష్మతః పథము" లందు ఈ జాతి పయనించుటయే. మహ్మదీయుల పాలనలో వారి క్రోధాగ్నికి భస్మమైపోగా మిగిలిన కొద్ది చరిత్ర గ్రంథములే నేడు లభ్యమగుచున్నవి. అందు ఈ విషయమును సమర్థించు 'మదాలస' చరిత్ర ప్రముఖముగా పేర్కొనదగినది.

మదాలస ఒక రాజకన్య. గురుకులములో వేద శాస్త్రముల నధ్యయనము చేసిన గొప్ప విదుషి. క్షత్రియోచిత యుద్ధవిద్యలను నేర్చిన వీరవనిత. షోడశ కళలను అభ్యసించిన కళా తపస్విని. వీటన్నిటిని మించి గొప్ప ఆధ్యాత్మిక తత్త్వవేత్త. మానవజన్మ పరమ పురుషార్థము మోక్ష మనియు, అంతకు మించిన సుఖము, ఆనందము ప్రపంచమం దెచ్చటను లేదనియు ఎరిగిన ఆత్మజ్ఞాని. లక్ష్యసిద్ధికొరకు సాధన చేయు పరమ యోగిని. శ్రీకృష్ణునివలె తామరాకును నీటి బొట్లు అంటని విధముగా ఈ ప్రపంచమున తన కర్తవ్యమును పాలించిన కర్మశీలి. అట్టి మదాలస పూర్ణ యౌవనమును బొంది మహా పరాక్రమశాలియైన 'ఋషభధ్వజు' దను సామ్రాజ్యాధిపతిని వివాహ మాడి గృహస్థాశ్రమమున ప్రవేశించెను. కొద్ది కాలమునకే ఆమె గర్భమును ధరించి నవ మాసాల అనంతరము సర్వ శుభ లక్షణ సమన్వితుడైన ఒక మగ శిశువును ప్రసవించెను. భర్త ఋషభధ్వజుని ఆనందమునకు మేర లేకుండెను. 11వ దినమున ఆ బాలునకు 'విక్రాంతుడు' అని నామకరణము గావించెను. కొన్ని సంవత్సరముల

తదుపరి వారికి మరియొకమగ శిశువు కలిగెను. అతనికి 'సుబాహు' డని నామ కరణము గావించెను. తదుపరి కలిగినమరియొక మగబిడ్డకు ఋషభధ్వజుడు "శతృమర్దను"డని పేరిడెను. తన తదుపరి ఈ విశాల సామ్రాజ్యమును నా పుత్రులు చక్కగా పాలించగలరని ఎన్నెన్నో ఆశలు పెట్టుకొనెను. కాని తల్లి మదాలస ఆశయము వేరుగా నుండెను. తన కుమారులు ఆత్మజ్ఞానులు, వివేక వైరాగ్యసంపన్నులు, పరమ యోగులు కావలెననియు, ఆదిత్య బ్రహ్మచారులు, పరమహంసలు, ఋషులు కావలెననియు ఆశించెను. గర్భిణిగా నున్నప్పుడు అట్టి భావములనే కలిగియుండెను. అందుకు అనుగుణముగా వారిని పెంచెను. వారికి యుక్తవయస్సు వచ్చుట గాంచి ఋషభధ్వజుడు పెద్ద కుమారుడైన విక్రాంతునకు యువరాజ్య పట్టాభిషేకము చేయ సన్నద్ధుడయ్యెను. కాని తల్లి శిక్షణలో పెరిగిన అతను అందుకు నిరాకరించి తనకు సాంసారిక జీవనము గడుప నిచ్ఛలేదని తపస్సు చేసుకొన అడవులకు బోయెను. చేయునది లేకరెండవకుమారుని యువరాజును జేయ సంకల్పించగా రెండవ కుమారుడైన సుబాహుడు కూడా నిరాకరించి అన్నగారి మార్గమునే అనుసరించెను. చివరికి మూడవ కుమారుడు కూడా అన్నలనే అనుసరించుట చూచి ఋషభధ్వజుడు విచారగ్రస్తుడయ్యెను. తన తదుపరి ఈ విశాల సామ్రాజ్యభారము వహించి తనకు విశ్రాంతి నిచ్చు కుమారులు లభింపలేదే అని పరితపించెను. వంశోద్ధారకుడు కరువయ్యెనని కుమిలిపోయెను. విదుషీ మదాలస భర్త ఆవేదనను అర్థముచేసుకొని ఈసారి కలుగబోవు సంతానమును క్షత్రియోచితి లక్షణ యుక్తుని, సాంసారిక జీవనాభిలాషిని చేయవలెనని సంకల్పించినది.

ఆమె ఆశ ఫలించి తొందరలోనే గర్భవతి అయినది. తనలో వైరాగ్య భావనలు రాకుండా నిరోధించుచు నవ మాసములు గడపినది. ఈసారికూడా మగ శిశువే కలుగుట చూచి ఆమెకు ఎంతో ఊరట కలిగినది. నామకరణము చేయు సమయ మాసన్నముకాగా ఋషభధ్వజుడు "అయ్యో! నేను నా ముగ్గురు కుమారులకు వీరోచిత నామములిడితిని. కాని, ఏమి లాభము? వారంతా విరాగులై పరమ హంసలైనారు. సార్థక నామధేయులు కాలేదు. వీడే మగునో?" అను నిస్పృహతోఆ బాలునకు అర్థములేని 'అలర్కుడ'ని పేరిడెను.

మదాలస 'పేరు ఎట్టిదైనను నేను ఈ పుత్రుని భావి సామ్రాజ్యాధి నేతగాను, వంశోద్ధారకునిగాను, నా భర్త ఆశల పంటగాను తీర్చిదిద్దగల'నని సంకల్పించినది. అందుకు అనుగుణముగా అవసరమైన సర్వ విద్యలను, రాజనీతిని, ధనుర్వేదమును నేర్పినది. పూర్వానుభవ భయముతో వైరాగ్యము కలుగకుండ జాగ్రత్త పడినది.

ఆమె ఆశలు ఫలించినవి. ఆ బాలుడు పెరిగి పెద్దవాడై యువరాజై తదుపరి సామ్రాజ్యాధిపతియై బహుకాలము చక్కగా పరిపాలన చేసెను. విచిత్రమేమన . . . . . . అల్కారుడు వృద్ధుడయ్యు, రాజ్యము నేలు సామర్థ్యమును కలిగిన కొడుకులు గలవాడయ్యు సింహాసనమును వదలిపెట్ట లేకుండెను. ఇంద్రియ విషయములందు రాగయుక్తుడై యుండెను. అప్పుడు అడవిలో తపమాచరించుచున్న అన్నలు ముువ్వురు వచ్చి వానప్రస్థము స్వీకరింపుమని బోధించిరి. అయినను అతని మనసు మారకుండుట గాంచి తల్లియైన మదాలస వద్దకు పోయి కారణమేమని యడుగగా ఆమె పూర్వ వృత్తాంతమంతయు చెప్పెను. ఆమె కూడ ఆ ముువ్వురితో కలిసివచ్చి అలర్కునికి జ్ఞాన బోధ చేయగా అతనికి వివేకము కలిగినది.

ఇది యధార్థ చరిత్ర. ఇట్టి ఇతిహాసములెన్నో! నేడవి అలభ్యములు వానిని పరిశోధించి వెల్లడించు వారెవ్వరు? మహాభారతములో వీరాభిమన్యుని సాహసమునకు తల్లి సుభద్ర గర్భవతిగా నున్నప్పుడు యుద్ధ విద్యల పట్ల అభిరుచి కలిగియుండుటయే కారణము. మరియొక ప్రముఖ ఉదాహరణ - రుక్మిణి శ్రీకృష్ణులు శోభనదినముననే ఒక మహిమాన్విత సంతానముకొరకు దీక్షబూనిరి. ఆ క్షణమునుండి బ్రహ్మచర్య వ్రతశీలురై బదరికాశ్రమమున 12 సంవత్సరములు దీక్షతో గడిపి గర్భాధాన సంస్కారము జరుపుకొనిరి. ఆశించిన గుణయుక్త సంతానమును బొందిరి. ఆ సంతానమే ప్రద్యుమ్నుడు. రూపము లోను, బలవీర్యములోను, విద్యా విజ్ఞానములలోను శ్రీకృష్ణునికి సమానుడు.

ఇవి ప్రాచీన చరిత్రలోని కొన్ని ఉదాహరణలు కాగా - మనకన్న ఒక తరము ముందుకూడా ఇట్టి సంఘటనలు జరిగినవి. అందు ప్రముఖ మైనది శివాజీ చరిత్ర. ఛత్రపతి శివాజీ తండ్రి (జిజియా బాయి భర్త) ఒక మహమ్మదీయ

రాజుకు విశ్వాస పాత్రుడైన సేనాధిపతి. జిజియాబాయి తండ్రి కూడా మరియొక మహమ్మదీయ రాజునకు విశ్వాసపాత్రుడైన సేనాధికారియే. కాని జిజియా బాయికి మహమ్మదీయ పరిపాలన అనిన ఏవగింపు. శివాజీ తండ్రి తనకొడుకు తనవలె విశ్వాసపాత్రుడైన సేనాధిపతి కావలెనని ఆశించగా తల్లి జిజియాబాయి తన కుమారుడు మహమ్మదీయ పాలనను తుదముట్టించు ఆర్యరాజ్య స్థాపకుడు కావలెనని ఆశించినది. ఆ భావముతోనే ఆమె గర్భమును ధరించినది. నవ మాసములు అట్టి భావముతోనే గడపినది. ప్రసవానంతరము శివాజీని తండ్రి ప్రభావమునకు దూరముగా నుంచి తన భావమున కనుగుణముగా పెంచి పెద్ద చేసినది. చివరికి తన లక్ష్యమున విజయము పొందినది. ఆమె కుమారుడైన శివాజీయే మధ్యకాలీన మహమ్మదీయ పరిపాలనలో మొదటి ఆర్య చక్రవర్తి. ఇది దౌహ్రుదిని విజయము. భారతీయ ఋషుల విజయము.

మన దేశ చరిత్రలోనే గాక విదేశాల చరిత్రలో కూడ అక్కడక్కడ ఇట్టి సంఘటనలు జరుగక పోలేదు. నెపోలియన్ తల్లి తన కుమారుడు గొప్ప వీరుడు కావలెనను ఆశయముతో రహస్యముగా సైనిక కవాతులను చూచెడిదట. దాని పలితముగానే నేపోలియన్ గొప్ప వీరునిగా రూపొందెను. భయ మెరుగని జాతిని నిర్మింప యత్నించెను. అంగసౌష్టవము, బలవీర్యములు గల యువతీ యువకులను సమీకరించి వారి వలన కలిగిన సంతానమును బాల్యము నుండియే సైనిక పాఠశాలలో చేర్పించి భయ మననేమో తెలియకుండు రీతిలో పెంచెను. కాని తన ఆశలు నెరవేరకముందే వీర మరణము నొందెను. తల్లి ఇచ్ఛా ప్రభావ ఫలితముగనే లార్డ్ బిస్మార్క్ ఫ్రాన్సు దేశమునకు శత్రువయ్యెను. తల్లి ఘాతక స్వభావమే ప్రెసిడెంట్ గార్ఫీల్డును క్రూరునిగా, రాక్షసునిగా చేసెను.

ఈ కొన్ని తెలిసినవి కాగా వెలుగులోనికి రాని వెన్నియో ! కాన దివ్య మానవ నిర్మాణము సాధ్యమే . . . కాని అది దౌహ్రుద కాలము నుండియే ప్రారంభము కావలెను. ఈ విధి సామాన్యులందరు అనుసరింపదగినదిగా, హేతుబద్ధముగా విజ్ఞానయుక్తముగా నుండవలెను. సత్ప్రేరణను ఇచ్చి అందుకు

తగిన సాధనలను తెలుపునదిగా ఉండవలెను. అట్టి యోగ్యత భారతీయ ఋషులు రూపొందించిన సీమంతోన్నయన సంస్కారమునకే గలదు. మిగిలిన సభ్యతలందెచ్చటనైనను ఆంశికముగా కానవచ్చినను అది మన ప్రాచీనతమ భారతీయ సంస్కృతి నుండి పుణికి పుచ్చుకొన్నదే !

నేడు వేడుకగా జరుపుకొనబడు సీమంతము ప్రాచీన గృహ్యా సూత్రములలో ఒక సంస్కారముగా - సీమంతోన్నయన సంస్కారముగా కనబడును. మహర్షి దయానందుడు మరుగున పడిపోయిన ఈ భారతీయ సంస్కృతిని - వేద సంస్కృతిని - మానవ సంస్కృతిని వెలుగులోనికి తీసుకు వచ్చి ప్రపంచమునకే మహోపకారము చేసెను. గృహ్యాసూత్రములలో మధ్యకాలీన పాఖండులు చేర్చిన ప్రక్షిప్తములను వేదాల వెలుగులో తొలగించి హేతుబద్ధము, విజ్ఞానయుక్తమైన విధిని - సీమంతోన్నయన సంస్కారవిధిని రూపొందించెను. అందలి విశేషములేమో సంక్షిప్తముగా తెలిసికొందము.

సీమంతోన్నయన సంస్కారవిధి విశేషములు

అన్ని సంస్కారముల వలెనే పరమేశ్వర స్తుతి ప్రార్థనలు, స్వస్తి శాంతి వేద మంత్ర పాఠములు, బృహద్ యజ్ఞము ఇందును ఉండును. విశేషముగా మినుములు, నువ్వులు, బియ్యము కలిపి వండిన పులగముతో ఎనిమిది ఆహుతు లివ్వబడును. కిచిడిలోని విశేషము మనము ముందుగానే తెలిసికొని యుంటిమి. ఇక ఆహుతులిచ్చుచు పఠించు వేద మంత్రములోని అర్థమును తెలుసు కొందము.

ఓం ధాతా దధాతు దాశుషే ప్రాచీం జీవాతుమక్షితామ్ । వయం దేవస్య ధీమహి సుమతిం వాజినీవతి స్వాహా ॥

ఇదం ధాత్రే ఇదం న మమ (అథ. 7-17-2)

ఓ బలశాలినీ వధూ ! (ధాతా) బ్రహ్మాండధారక శక్తియైన పరమేశ్వరుడు (దాశుషే) దానశీలురకు (ప్రాచీమ్) ఉన్నతివైపు గొనిపోవు (అక్షితామ్) క్షయించని (జీవాతుం దధాతు) జీవనశక్తి నిచ్చునుగాక! (వయమ్) మేమందరము (దేవస్య సుమతిం ధీమహి) సద్బుద్ధి కొరకు భగవంతుని ధ్యానింతుము గాక!

ఈ అథర్వవేద మంత్రము గర్భవతిని 'ఓ వాజినీవతి - ఓ బల శాలినీ' అని సంబోధించినది. అనగా గర్భవతి బలశాలిని కావలెనని అందుకు తగిన ఆహార వ్యవస్థ చేయవలెనని బోధించుచున్నది. తల్లి తన బిడ్డకు తన బలమును పంచి యిచ్చును. ఇది ఒక రకమైన దానము. కాన దానశీలురకు మేలు చేయు పరమేశ్వరుడు గర్భిణికి జీవనశక్తి నిచ్చి బలహీనపడకుండా కాపాడవలెనని ప్రార్థన. తల్లి శారీరక బలమునుపంచి యివ్వగలదే కాని బుద్ధిని ఇవ్వ సమర్థురాలు కాదు. అందుచే తల్లికి, బిడ్డకు మాకందరికి సద్బుద్ధినిచ్చి కాపాడుమని చివరగా భగవంతుని ప్రార్థించవలె ననియు బోధించుచున్నది.

ఓం ధాతా ప్రజానాముత రాయ ఈశే ధాతేదం విశ్వం భువనం జజాన । ధాతా కృష్టీరనిమిషాభి చష్టే ధాత్ర ఇద్ధవ్యం ఘృతవజ్జుహోత స్వాహా ॥ ఇదం ధాత్రే - ఇదం న మమ. (ఆశ్వ : గృహ్యసూత్రము 1-14-3)

(ధాతా) పరమేశ్వరుడు (ప్రజానామ్ ఉతరాయః) ప్రాణులకును ప్రపంచ సంపద లన్నిటికిని (ఈశే) స్వామి - అధిపతి. (ఇదం విశ్వం భువనం ధాత్రే జజాన) ఈ సమస్త భువనములు పరమేశ్వరుని వలననే జనించెను. (ధాతా కృష్టీః అనిమిషాzభిచష్టే) పరమేశ్వరుడే సమస్త మానవులను, వారి కర్మలను రెప్పవేయక అనగా క్షణ మాత్ర విరామము లేకుండా వీక్షించు చున్నాడు. (ధాత్ర ఇద్ధవ్యం ఘృతవత్‌జుహోత) కాన పరమేశ్వరుని లక్ష్యముగా పెట్టుకొని ఘృత మిశ్రిత హవ్యమును - పులగమును ఆహుతిగా ఇమ్ము.

ఈ అశ్వలాయన ఋషికృత మంత్రము సమస్త చరాచర జగత్తునకు జనకుడు, పాలకుడు పరమేశ్వరుడే ననియు, సమస్త మానవులను, వారి కర్మలను ఏమరుపాటు లేక వీక్షించుచు న్యాయముగా ఫలముల నిచ్చుచున్నా డనియు బోధించుచున్నది. కాన ఈ ఘృత మిశ్రిత విశేషాహుతియు పరమేశ్వరునే లక్ష్యముగా పెట్టుకొని - ఆయన ఆదేశముగానే భావించి గర్భస్థశిశు బుద్ధి వృద్ధికొఱకు ఇమ్మనుచున్నది. ఆవునెయ్యి బుద్ధి వికాసమునకు అనగా మెదడుకణముల (Gray Matter) వృద్ధికి ఎంతగానో తోడ్పడును. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచును. శరీర వర్చస్సును, ధాతు శక్తిని పెంచును. ఆవునెయ్యితో హవనము చేసిన ఎన్నో మానసిక రోగములు ఆందోళనలు, భయములు, నిరుత్సాహ నిస్పృహలు, కృంగుదలలు (Depressions) పోవును. కాన గర్భవతిచే అట్టి ఘృతమిశ్రిత బుద్ధి వృద్ధికర పదార్థములను తినిపించుచు, హవన వాయువులను పీల్పించుచు శిశుబుద్ధి వృద్ధి కొఱకు మీరు చేయగల ప్రయత్నము చేయుమని ప్రేరేపించు చున్నది. (ఈ విషయములు వివరముగా తెలియగోరువారు నాచే రచింపబడిన'గోమాత - అగ్నిహోత్ర వైజ్ఞానిక స్వరూపము' పుస్తకములను చదువ గోరెదను)

ఓం రాకామహం సుహవాం సుష్టుతీ హువే, శృణోతు నః సుభగా బోధతు త్మనా । సీవ్యత్వపః సూచ్యాచ్ఛిద్యమానయా దదాతు వీరం శతదాయ ముక్థ్యం స్వాహా ॥ ఇదం రాకాయై - ఇదం న మమ (ఋ. 2-32-4)

(అహమ్) పతినైన నేను (రాకామ్ సుహవామ్) పూర్ణిమచంద్రుని వలె ప్రకాశించుచున్నదియు, మధుర భాషిణియునైన నా ధర్మపత్నిని (సుష్టుతీ

హువే) నేను కూడా ప్రశంసాపూర్వకముగా - సన్మానపూర్వకముగా పిలుతును గాక. (నః శృణోతు సుభగా) ఆ సౌభాగ్యవతి కూడా మా పిలుపును శ్రద్ధతో ఆలకించును గాక. (బోధతు త్మనా) ఇంతేగాక మా భావములను హృదయంగమము చేసుకొనునుగాక (అచ్ఛిద్యమానయాసుచ్యా) విరిగిపోని గట్టి సూదితో ముతక వస్త్రములను కలిపి కుట్టునట్లే (అపః సీవ్యతు) కఠినాతికఠిన గృహ కార్యములను, సమస్యలను కూడా ఏమాత్రము విసుగుజెందక యుక్తితో కలిపికుట్టునుగాక - పరిష్కరించును గాక. (శతదాయ ముక్థ్యం వీరం దధాతు) శతధా - అనేక విధముల లోకోపకారమొనర్చుచు ప్రజల ప్రశంసల నందుకొను వీరపుత్రుని మాకు ఒసంగునుగాక !

ఈ ఋగ్వేద మంత్రము భార్యభర్తలిరువురి బాధ్యతలను వివరించుచున్నది. భర్త తన పత్నినిచూచి పూర్ణిమచంద్రుని చూచిన కలిగే ఆనందమును బొందవలయును. ఆమె మధుర భాషియైనట్లే తాను కూడా ఆమెతో సమ్మానపూర్వకముగా మధురముగా మాట్లాడవలెను. ఇక భార్య పతి ఆదరపూర్వక వాక్కులను శ్రద్ధతో విని భర్తమాటలను హృదయంగమము చేసుకొని గృహకార్యములను, సమస్యలను ధైర్యముతో యుక్తితో సంధించి ఆదర్శ గృహిణి కావలెను. అప్పుడే శత విధాల కీర్తిని బొందు సంతాన రత్నములను బొందగలదు.

ఒక యాస్తే రాకే సుమతయః సుపేషసో యాభిర్దదాసి దాశుషే వసూని । తాభిర్నో అద్య సుమనా ఉపాగహి సహస్ర పోషం సుభగే రరాణా స్వాహా ॥ ఇదం రాకాయై - ఇదం న మమ (ఋ. 2-32-5)

(రాకే) ఓ చంద్రవదనా! (యః తే) ఏ నా (సుమతయః సుపేషసో) మానసిక శారీరిక సౌందర్యములు గలవో (యాభిః) వాటికి (దాశుషే వసూని దదాసి) నా సకల సంపదలను - సర్వస్వమును అర్పించుచున్నాను. (తాభిః) అందుకు నీవు అత్యంత ప్రసన్నురాలవై ద్విగుణీకృత శారీరక మానసిక సౌందర్యములతో (అద్య సుమనా నః ఉపాగహి) నేడు మాకు మేలు చేయ రమ్ము. (సహస్ర పోషం రరాణా) శతవిధాల మేలు చేయ రారమ్ము ఇదే మా సాదర ఆహ్వానము.

ఈ ఋగ్వేద మంత్రము భార్యభర్త లిరువురు పరస్పరము ఎట్టి ప్రసన్నత కలిగియుండవలెనో వివరించుచున్నది. భర్త భార్యయొక్క శారీరక మానసిక సౌందర్యములకు మురిసిపోవుచు తన సర్వస్వమును ఆమెకు అర్పించవలెను. అందుకు ప్రతిగా భార్య మరింత ప్రసన్నవదనయై పతి కులమునకు మేలుచేయు ఉత్తమ సంతతిని అందించ ఉద్యుక్తురాలు కావలెను.

పై రెండు ఆహుతుల చివర 'ఇదం రాకాయై-ఇదం న మమ' అను వాక్యములు కలవు. నే నిచ్చు ఈ ఆహుతి రాకాయై - ప్రసన్నవదనయైన నా భార్య కొఱకే - నా కొఱకు కాదు అని దీని భావము. ఆంగ్లేయులలో ఒక సాంప్రదాయ మున్నది. ఎవరైనా మిత్రుడు వ్యాధిగ్రస్తుడైనపుడు ఒక గ్లాసు మంచినీరు త్రాగి తమ సద్భావనను - రోగి తొందరగా ఆరోగ్యవంతుడు కావలెనను భావమును వ్యక్తపరుతురు. అంతకన్నను మరెంతో శ్రేష్ఠముగా ఋషులు ఘృత మిశ్రిత పుష్టికర పదార్థములతో ఆహుతినిచ్చి సద్భావనతో బాటు - సక్రియాన్వితులు కావలెనని ప్రేరణ నిచ్చుచున్నారు. ఇంతకన్నను గొప్ప నారీ సత్కారము మరి ఏ దేశ సభ్యత యందు గలదు ?

ఓం నేజమేష పరా పత సుపుత్రః పునరాపత । అస్యై మే పుత్రకామాయై గర్భమా ధేహి యః పుమాన్ స్వాహా ॥ (ఆశ్వలాయన 1-14-3)

పత్ని పలుకుచున్నది - ఏమన (యః పుమాన్) ఏ పురుషుడు (అస్యై మే పుత్రకామాయై) పుత్రేచ్ఛ కలిగిన నా గర్భమందు (గర్భఆధేహి) గర్భస్థాపన - వీర్యస్థాపన చేసెనో (ఏషః) ఆ పురుషుడు - నా పతి (నేజమ్ పరాపత) సోమరితనమును నిందనీయ కార్యములను దూరము చేసుకొనును గాక (సుపుత్రః పునః ఆపత) సుపుత్రుని బడసిన ఆనంతరమే కామేచ్ఛతో నా వద్దకు వచ్చును గాక.

అశ్వలాయన ఋషి ఈ మంత్రములో పత్ని మనోభావనను పతికి తెలుపుచున్నాడు. పతి సోమరితనమును, నిందనీయ కార్యములను దూరము చేసుకొనవలెను. ఏలయన సంతానమును బడయబోవుచున్న తాను భార్యా పిల్లల పోషణార్థము మరింత శ్రమించవలసి యున్నది. వారికి అపకీర్తి

రాకుండా తన నడవడిని సరిదిద్దుకొనవలసి యున్నది. చివరగా పతి ప్రేమతో లాలనగా ఆదరించుటకు పత్ని చెంతకు చేరవలెనే కాని కామేచ్ఛతో కాదు. గర్భిణీ సమాగమ మందెంతటి కీడు కలదో ముందు పుటలలో తెలుసుకొంటిమి కదా! నేటి వైద్యులు 5,6 నెలల వరకు సమాగమము చేయవచ్చని బోధించు చుండుట దుస్సాహసము, దుశ్చర్య అనక తప్పదు. నేడు కాకున్న కొంతకాలమున కైనను ఈ ఋషుల మాటలు గ్రహించక తప్పదు. ఒప్పుకొనక తప్పదు. అప్పుడు పశ్చాత్తాపము చెందిన ఏమి లాభము ?

ఓం యథేయం పృథివీ మహ్యూత్తానా గర్భమాదధే । ఏవం తం గర్భమా ధేహి దశమే మాసి సూతవే స్వాహా (ఆశ్వ 1-14-3)

(యథేయమ్) ఎట్లు ఈ (ఉత్తానా మహా పృథివీ) గొప్ప మహిమాన్వితమైన భూమి (గర్భమ్ ఆదధే) అనేకానేక స్థావరములను భూమ్యస్థ ప్రాణులను తన గర్భమందు చక్కగా ధరించు చున్నదో (ఏవమ్) అట్లే (త్వమ్) పత్ని వైన నీవు (దశమే మాసి సూతవే) పదవ నెలలో ప్రసవించుటకు (గర్భం ఆధేహి) ఈ బిడ్డను, నీ గర్భమందు చక్కగా ధరింపుము.

ఈ ఋషి వాక్యము గర్భవతి పృథివి వంటి సహన శీలియై గర్భమువల్ల కలుగు ఇబ్బందులను ఓర్చుకొనుచు విసుగుచెందక పదిమాసములు గర్భమును చక్కగా ధరింపవలెనని చెప్పుచున్నది. కృషీ వలుడు పంటలను రక్షించునట్లు తగిన జాగ్రత్తలతో గర్భరక్షణ పోషణలు చేసుకొనవలయును.

ఓం విష్ణోః శ్రేష్ఠేన రూపేణాస్యాం నార్యాం గవీన్యామ్ । పుమాంసం పుత్రానా ధేహి దశమే మాసి సూతవే స్వాహా ॥ (ఇది విద్వాంసుల ఆశీర్వచనము)

(గవి ఇన్యామ్) గోసంపదతో పెంపొందబడిన సుందర ఇంద్రియాంగములు గల (అస్యాం నార్యామ్) ఈ నీ భార్య గర్భము నందు (విష్ణో శ్రేష్ఠేన రూపేణ) సర్వ వ్యాపక విష్ణువుచే నిర్మించబడిన ఈ ప్రకృతి యందలి శ్రేష్ఠ రూపముతో (పుమాంసం పుత్రాన్) బల వీర్యములు గల సంతానము నిర్మింపబడి (దశమే మాసి సూతవే) పదవ నెలలో ప్రసవించుటకు (ఆదధే) చక్కగా ధరింపబడును గాక !

ఈ అశ్వలాయన ఋషికృత ఆశీర్వచనమునందు గర్భవతి గోక్షీర దధి ఘృతములతో చక్కగా పోషింపబడు చుండవలెననియు, తద్వారా సర్వాంగ సుందరము, పుంసత్వ- బలవీర్యయుక్తము అయిన సంతానము కలుగవలె ననియు చెప్పబడినది. సుందరరూపము ఎట్లు వచ్చును? ఆలోచించవలసి యున్నది.

ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద గ్రంథమైన సుశ్రుత మందు ఈ విషయమును చర్చించు ఒక చక్కటి భావము చెప్పబడినది. తేజము - శరీర ప్రకాశము చర్మముయొక్క ప్రభావము. ఎవరు పాలు, పెరుగు, వెన్న, ఫలాదులు సేవించుచు, వీర్య రక్షణ చేసుకొందురో వారు ప్రకాశవంతమైన (సుందరమైన) శరీరమును బొందుదురు. అందము తెలుపు, గోధుమ, నలుపు అను రంగు వివక్షతనుబట్టి గాక దానిలోని ప్రకాశమునుబట్టి ఎంచుదుము. నెమలి నీలవర్ణము గల దైనను అందమైన పక్షిగా ఎంచబడుచున్నది. మరి, ఆ చర్మ ప్రకాశము ఎట్లువచ్చునో ? వేదము చక్కగా వివరించును.

ఓం యూయం గావో మేదయథా కృశం చిదశ్రీరం చిత్కృణుథా సుప్రతీకమ్ । భద్రం గృహ కృణుథ భద్రవాచో బృహద్వో వయ ఉచ్యతే సభాసు॥

(ఋ. 6-28-6)

'గోక్షీరాదులు కృశించిన వానిని పుష్టివంతునిగాను, కాంతిహీనుని కాంతివంతునిగాను చేసి సుందరముగా తీర్చి దిద్దును.' అందుచేతనే ఈ ఆశీర్వాదము. 'గవి ఇన్యామ్' గో సంపదలు గల నీభార్య అని చెప్పబడినది. ఎంత చక్కటి ప్రేరణ !

ఓం ప్రజాపతే ! న త్వ దేతా న్యన్యో విశ్వా జాతాని పరితా బభూవ। యత్కామాస్తే జుహుమస్తన్నో అస్తు వయంస్యామ పతయో రయీణామ్ స్వాహా॥ (ఋ. 10-121-10)

(ప్రజాపతే!) సర్వ ప్రాణులను పాలించు ఓ పరమేశ్వరా! (త్వత్, అన్యః, తా, ఏతాని విశ్వా జాతాని న, నీ కన్న వేరెవరు ఉత్పన్నమైన ఈ సమస్త లోకములను, ప్రాణులను ఎరుగ గలవారు లేరు. (పరితా బభూవ) అతిక్రమించువారు ను - గొప్ప వారును లేరు(యత్ కామాః తే జుహుమః) ఏఏ

కోరికలతో మేము నిన్ను ఆశ్రయించితిమో - కోరితిమో (తత్ నః అస్తు) అవి మాకు లభించును గాక (వయం రయీణామ్ పతయః స్యామ) మేము ఉత్తమ ధన ఐశ్వర్య పుత్రాదులను పొందుదుము గాక!

ఇది పరమేశ్వరుని ప్రార్థన. ఉత్తమ సంతతికొరకు మనము చేయవలసిన పూర్ణ పురుషార్థముచేసి తదుపరి మాత్రమే ఈశ్వరానుగ్రహమును కోరుచు ప్రార్థన చేయవలెను. పురుషార్థములేని ప్రార్థనను ప్రార్థన అనుటకన్న యాచన అనదగును.

ఈ 8 విశేష ఆహుతుల అనంతరము మిగిలిన అగ్నిహోత్ర విధిని పూర్తిచేసి అగ్నిహోత్ర కార్యము ముగించవలెను. తదుపరి పతి పత్నిని ఏకాంత ప్రదేశమునకు తీసుకు వెళ్ళి ఉన్నత ఆసనముపై కూర్చుండబెట్టి తాను ఆమె వెనుక మరొక ఆసనముపై కూర్చుండవలెను. తదుపరి కొన్ని మంత్రములతో సంకల్పముచేసి ఆమె జడను విప్పి శుద్ధమైన సుగంధ యుక్త తైలము రాచి, దువ్వెనతో చక్కగా దువ్వి, మేడి లేక అర్జునపుల్లతో గాని మృదువైన కుశాగ్రముతో గాని, ఏదుముల్లుతో గాని వెంట్రుకలు సవరించి, పాపిట దీసి, చక్కగా తలవెనుక ముడివేసి, అలంకరించి యజ్ఞశాలవద్దకు తీసుకురావలెను.

ఈ క్రియ ముఖ్యముగా గర్భవతి మానసికోల్లాసము కొరకు చేయబడును. భర్త స్వయముగా ప్రేమతో తనను అలంకరించినపుడు కలిగినంత ఆనందము ఎవరెంత లాలించినను, ఆదరించినను కలుగదు. ఈ క్రియవలన గర్భవతికి పూర్ణమైన తృప్తి, నిర్భయత, కష్ట సహన శక్తి, వంశాభివృద్ధికొరకు అంకిత భావము కలుగును. ఇంతగా ఆదరించు భర్త దొరికినందుకు ఆమె తన్మయత్వము చెందును. జన్మజన్మలకు అతడే పతి కావలెనను సద్భావన కలుగును. తద్వారా ఆమెలోని హార్మోన్స్, క్రోమోజోమ్స్ ప్రభావిత మగును. అవి గర్భములో పెరుగుచున్న శిశువు శారీరిక మానసికారోగ్యములకు ఎంతగానో మేలు చేయును. ఇంతకు మించిన క్రియ మరి ఏయితర సభ్యతలందు కలదు? ఆ సమయమున పఠించు వేదమంత్రములందు కూడా భర్త చేయవలసిన సంకల్పము, నెరవేర్చవలసిన బాధ్యత మరొకసారి గుర్తుచేయబడును. ఆ మంత్రముల భావముకుడా సంక్షిప్తముగా తెలుసుకుందము రండు.

మొదటి మంత్రము 'సుమిత్రయా న అప ఓషధయః సంతు' . . . . లో పరమేశ్వరుని అనుగ్రహమువలన మనము సేవించు జలము, ఓషధులు లేక ఆహారాదులు మనకు సన్మిత్రులవలె మేలుచేసి గర్భస్థ శిశువును చక్కగా కాపాడు గాక యను ప్రార్థన కలదు. రెండవ మంత్రము 'మూర్ధానం అరతిం . . 'లో ఒక ఆదర్శ సంతానము ఎట్లుండవలెనో వర్ణించబడినది. మాకు కలగబోవు సంతానము దేవతలలోనే (దివ్యగుణ యుక్తులలోనే) అగ్రగణ్యుడు, తామరాకును నీటి బొట్టు అంటని రీతి ఈ సంసారమున తన కర్తవ్యమును పాలించు రాగ రహితుడు. సత్యాన్వేషి, సత్యమూలము నెరిగిన వాడు, వైశ్వానరుడు - మానవోత్తముడు, నాయకుడై ప్రజలను నడిపించువాడు, పూర్ణబలశాలి. మేధావి, సామ్రాజ్య స్థాపకుడు, జనులందరిచేత ఆదరించదగ అతిథివంటి ధర్మోపదేశకుడు, కావలెనను సంకల్పము కలదు.

మూడవ మంత్రము (అయ మూర్జావతో వృక్షః) నందు - చెట్టు ఆకుల నుండి గ్రహించిన పోషక రసముతో ఫలములను నిర్మించి ఫలభారముతో నిండుగానుండు నట్లే బిడ్డ యిద్దరి శరీర రసముతో నిర్మింపబడు బిడ్డ నీ ఒడిని నింపి మనకు, మన కుటుంబమునకు ఆనందము చేకూర్చును గాక యను సంకల్పము గలదు. నాలుగవ మంత్రము (యే నాదితేః సీమానం నయతి...)లో 'అఖండనీయ పరమేశ్వరుడు పృథివ్యాది గోళములను వాటివాటి సీమలందు నడుపుచు అందలి ప్రాణి కోట్లకు సుఖము నిచ్చునట్లే నిన్ను సమ్మాన పూర్వకముగా ఆరోగ్య వృద్ధికరమార్గమున నడిపి, తద్వారా నీ గర్భ మందలి శిశువు దీర్ఘాయుష్మంతుడగుటకు శ్రమింతును గాక' అని భర్త సంకల్పము కలదు. అయిదు, ఆరు మంత్రములు :

ఓం రాకామహం సుహవా సుష్టుతీ హువే . . . . .

ఓం యాస్తేరాకే సుమతయః . . . . . .

ఇవి విశేష ఆహుతులుగా ప్రయోగించినవే. వాటి అర్థ విశేషములను అచ్చట తెలుసుకొని యుంటిమి. ఇక చివరి ఏడవది మంత్ర బ్రాహ్మణ వాక్యము. అది ఏమన -

కిం పశ్యసి ప్రజాం పశూన్ సౌభాగ్యం మహ్యం దీర్ఘాయుష్ట్వం పత్యుః (మంత్ర బ్రాహ్మణము 1-5-35)

భర్త 'నీవు ఏమి చూచుచున్నావు? అని ప్రశ్నించును. పత్ని నేను సుందర సంతానము, పశువులు, సిరిసంపదలు, దీర్ఘాయుష్మంతుడగు పతిని, చూచుచున్నానను. గర్భవతికి సదా సర్వత్ర శుభములే మనో నేత్రమున గోచరించుచుండవలెను. కేవలము ఈ సంస్కార సమయమునందే గాక ప్రసవించు వరకు అట్టి సంతోషమును కాపాడుకొనుచుండవలెను. అప్పుడే బిడ్డకు మానసికోన్నతి కలుగును.

ఈ క్రియలోని మరికొన్ని విశేషము లేమన : జడను సంస్కరించి అలంకరించుట బిడ్డ మానసిక సంస్కారమును, ఉన్నతిని కోరుట యగును. బుద్ధికి కేంద్రమైన మెదడు చక్కటి తలకట్టువలన సురక్షితముగా నుండును. సమర్థవంతముగా పనిచేయును. ఇచట సుగంధ యుక్త తైలమనగా కృత్రిమ పరిమళయుక్తమని కాదు. సహజమైన లేదా ఆరోగ్యకరమైన మూలికలు చేర్చిన తైలమని అర్థము. ఇక పైన సూచించిన దువ్వెనలు ఆరోగ్యకరములు. అవి లభింపకున్న ఏదైనా మృదువైన దువ్వెనను ఉపయోగించవచ్చును. కేశములను దువ్వి ముడివేయుట ఆలోచనలను ఏకత్రితము చేయుటకు సంకేతము.

తదుపరి అవకాశమున్న కొద్ది సేపు మంగళ వీణానాదము వినిపింపవలెను. నిమ్న సంకల్పముచేయవలెను.

ఓం సోమ ఏవ నో రాజేమా మానుషీః ప్రజాః । అవిముక్తచక్ర ఆసీరంస్తీరే తుభ్యం (నది పేరు) అసౌ ॥ పార. గృ . 1-15-8 ॥

(సోమ ఏవ న : రాజా) హాయిగొలుపు చల్లని వెన్నెల నిచ్చు చంద్రుడే మనందరకు ఆదర్శము (ఇమా : మానుషీ ప్రజాః) ఈ మననశీల మానవ సముదాయ మంతయు (నదిపేరు అసౌ) ఓ . . . నదీ! (తుభ్యమ్) నీ (అవిముక్తచక్రే తీరే) తీరమును వదలక (ఆసీరన్) నివసించుగాక!

ఇది మా జీవనము చంద్రునివలె శీతల శాంత గుణము కలిగినది గాను, నదివలె సీమాబద్ధమైనదిగాను ఉండునుగాక యను సంకల్పమును

సూచించును. ఆకాశమున చంద్రుడు, భూమిపైన నది ప్రాణులకు శీతలత నిచ్చును. చంద్రునిలో వృద్ధి క్షయములు (అమావాస్య, పౌర్ణిమలు) వచ్చునట్లే జీవన చక్రములో ఆశ నిరాశలు, కష్ట సుఖములు వచ్చుచుండును. నదిలో హెచ్చుతగ్గుల (వరదలు, ఎండిపోవుట) వలె జీవన ప్రవాహములో సుఖభోగములందు హెచ్చుతగ్గులు జరుగుచుండును. మనము నదీ, చంద్రులను ఆదర్శముగా గొని వాటిలోనుండు శీతలతవలె మనలో శీతలతను (శాంతమును) నెలకొల్పుకొందము గాక!

మరియొక అర్థముగా - శాంతి నిచ్చి కాపాడు మా రాజు యొక్క చల్లని పాలనలో ఈ నదీతీరమును వదలక మా జీవన యాత్ర గడుపుదుము గాక అని చెప్పవచ్చును. అనాటి రాజు (నేటి ప్రభుత్వము) గర్భవతులు శాంత చిత్తలగుటకు తగిన వసతులతో ప్రసూతి కేంద్రాలను నెలకొల్పి కాపాడవలెనను భావము వ్యక్తమగును. పూర్వము గ్రామములు, నగరములు నదీతీరములందుండెడివి. ప్రాచీనులు నదీతీర ఉపవనములలో శాంతచిత్తులై ఈశ్వరోపాసన (సంధ్యాదులు) చేయుచుండిరి. కాన సమీప నదీనామమును చేర్చి సంకల్పము చేయవలెనని ఋషి భావము.

అనంతరము ఆహుతు లివ్వగా మిగిలిన పులగము నందు పాత్ర నిండుగా కరగిన నేతినిబోసి అందు గర్భవతి తన ముఖమును చూచుకొనవలెను. అందు మనకగా తన బింబము కనబడును. అప్పుడు భర్త 'కిం పశ్యసి?' నేతిలో ఏమి చూచుచున్నావని ప్రశ్నించును. అందుకు ఆమె 'ప్రజాం పశ్యామి' పశూన్ పశ్యామి, సౌభాగ్యం పశ్యామి, దీర్ఘాయుః పత్యుం పశ్యామి, ప్రజ-సంతానమును చూచుచున్నానని చెప్పవలెను. ద్రవ, ఘన పదార్థములన్నిట చిన్నబిడ్డల చిరుహాసములు, ఆవుదూడల కేరింతలు, సిరిసంపదలు, దీర్ఘాయుష్మడైన పతియే కానవచ్చుచున్నారని సమాధానము చెప్పును. ఈ క్రియ ఎంతటి అద్భుత రూపకల్పన! గర్భవతి మనస్సును అన్యచింతలనుండి, ప్రసూతి భయము నుండి తప్పించి ఆనందముగా నుంచుటకు ఇంతకు మించిన క్రియ ఏముండును? ఋషుల మేధాశక్తిని కొనియాడ తరమా?

తదుపరి గర్భవతి ఆ పులగమును కొద్దిగా తినవలెను. (దీనివల్ల కలుగు ఆరోగ్యలాభ మేమో ఈ సీమంత ప్రకరణ ప్రారంభములోనే తెలుసుకొని

యుంటిమి) అనంతరము సుమంగళులైన వృద్ధ స్త్రీలు ప్రసన్న వాక్కులతో గర్భవతిని లాలించవలెను చివర ఇట్లాశీర్వదించవలెను.

ఓం వీరసూః త్వం భవ, జీవసూః త్వం భవ, జీవపత్నీ త్వం భవ ॥ (గోభి. గృ. 2-7-12)

ఓ దౌహృదీ! నీవు వీరపుత్రుని, చిరంజీవిని పొందుదువు గాక! నీ పతి దీర్ఘాయుష్మంతుడగును గాక!

ఇంతటితో ఈ సంస్కారము పూర్తియగును. కాని దౌహృద ప్రసవించువరకు ఈ భావమునే కలిగియుండవలెను.

'దౌహృది' అన రెండు హృదయములు గలది. ఒకటి మనకు తెలిసిన స్థూల హృదయము. అది నిరంతరము చెడు రక్తమును గ్రహించి ఊపిరి తిత్తులందు శుభ్రపరచి తిరిగి శరీరమున కంతను పంపుచుండును. ఇది కోరికలను, ఆశయములను, ఆదర్శములను, అభిరుచులను, ప్రావీణ్యతలను, ఇచ్ఛాద్వేషములను కలిగియుండునా? వీటన్నిటిని ఈ మాంసపిండ హృదయము చేయలేదు. అట్టి శక్తిగలది మరియొకటి యుండి యుండవలయును. దీనికి సమాధానము చెప్పగల శక్తి, విజ్ఞానము కేవలము వైదిక ధర్మమునకే గలదు. మన ప్రాచీన ఋషులు కనబడు ప్రాపంచిక వస్తువులను గూర్చియేగాక కనబడని - ఏ బాహ్య ఇంద్రియములతోను కూడా తెలియబడిన మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ, పరమాత్మల గురించి ఆలోచించిరి. వాటిని అన్వేషించిరి. సాక్షాత్కరించుకొనిరి. ఆ సత్యములను ఉపనిషత్తుల ద్వారా, దర్శనముల ద్వారా ఆయుర్వేదాది గ్రంథముల ద్వారా లోకమునకు వెల్లడించిరి. అది కంటికి కనబడని, ఏ సూక్ష్మదర్శన యంత్రమునకు కూడాకనబడని సూక్ష్మమైన హృదయము. అది ఎచ్చట నున్నదో తెలుసుకో గోరుచున్నారా? అయితే ఋషుల మాటలలోనే వినుడు.

"కంఠమునకు క్రిందుగా, రెండు స్తనములకు మధ్యలో ఉదరమునకు పైన హృదయ దేశమున్నది. అదియే బ్రహ్మపురము. పరమేశ్వరుని నగరము." అందే జీవాత్మయు మనస్సును గలవు. ఆ జీవాత్మయే ఇచ్ఛా ద్వేషములను కలిగియుండును. ఇంద్రియములతో సుఖ దుఃఖముల ననుభవించుచుండును.

జ్ఞానమును గ్రహించుచుండును. ఇవన్నియు తనకు సూక్ష్మ శరీరముగా నున్న మనస్సుతో చేయును. ఈ సూక్ష్మ హృదయమును గూర్చి సుశ్రుత శరీర స్థానములో ఇట్లు వర్ణింపబడినది - "హృదయము ముఖము క్రిందకు చేసిన కమలమువలె నుండును,. అది జాగ్రదవస్థ యందు వికసించియుండును. స్వప్నావస్థ (సుషుప్తావస్థ) యందు కమలము వలె ముడుచుకొని యుండును"

ప్రతిప్రాణియందును ఈ సూక్ష్మ హృదయముండును. గర్భవతిలో తనదైన హృదయము మరియు గర్భమందు పెరుగు బిడ్డ హృదయము రెండు కలిసి ఆమె ద్వైహృది - దౌహృదియగును. అట్లే భౌతిక రక్తసంచార హృదయములు కూడా రెండు ఉండును. భౌతిక హృదయము భౌతిక శరీరమును పోషించుచుండ, ఈ సూక్ష్మ హృదయము - సూక్ష్మ హృదయమును హృదయగత మనస్సును పోషించుచుండును, సంస్కరించుచుండును.

అందుచే దౌహృదిగా, మాతగా స్త్రీ దివ్య మానవ నిర్మాణము చేయగల అవకాశమున్నది.

దౌహృదీ ! విజయతామ్ -

'సర్వేభ్యో ఋషిభ్యో నమో నమః'



వైదిక సంస్కృతి పునరుద్ధారకుడు



స్వామి దయానంద సరస్వతి

ప్రియ మాతలారా !

ఈ 'దౌహ్మాదిని' పుస్తకమును చదివిన మీకు మీరు మాతలు - నిర్మాతలు ఎట్లు అగుదురో కొంత అవగతమై యుండును. '**మాతా నిర్మాతా భవతి**' యను ఋషుల నిర్వచనములోని అంతరార్థమేమై యుండునో కొంత గ్రహించి యుందురు. మీరు దివ్యమానవ నిర్మాతలు. మీరే ప్రథమ గురువులు. మీరు నేర్పిన మాటలే వారి తొలిముద్దు పలుకులు. మీరు నేర్పిన అలవాట్లే వారి సభ్యతకు మూల స్తంభాలు.

మిమ్ము నిర్మాతలుగా, గృహ సామ్రాజ్ఞులుగా, పురంధ్రులుగా లోక వందితలుగా భారత నారీ గౌరవాన్ని మహోన్నత స్థానానికి తిరిగి తీసుకు వెళ్ళిన మహర్షి దయానందుని మరువకుడు. వారి 'సత్యార్థ ప్రకాశము', 'సంస్కార విధి'. 'వ్యవహార భానువు' మొదలైన గ్రంథాల నధ్యయనము చేయుచు మీ సంతానమును దివ్యమానవులచేయ వ్రతమును బూనుడు. ప్రపంచమున ఆదర్శ మహిళలై విశ్వవందితలు కండు.

- ప్రకాశకులు